

И. П. Неумывакин

ПОЗВОНОЧНИК

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



Annotation

Состояние позвоночника имеет огромное значение для здоровья всего организма, и он же является причиной многих болезней и недомоганий. И порой нам даже трудно представить, что ноющая боль в ягодицах и идущая по ноге, или боль в животе, или боль в голове связаны именно с болезнью позвоночника. По внешнему виду человека, его манере держаться, его осанке и походке можно с уверенностью сказать, здоров он или болен.

Что делать? Как избавиться от болячек? А лучше — как их не допустить? По словам автора книги, профессора И. П. Неумывакина, плохой позвоночник, как и старость, не болезнь, а состояние, в которое мы себя загнали своим отношением к телу и из которого, оказывается, можно найти выход, независимо от возраста. И все, о чем написано в данной книге, прежде всего, применимо к молодому поколению. Правильно сделать легче, чем исправлять. Все вместе, дружной семьей, вперед — за здоровьем!

-
- [Неумывакин Иван Павлович](#)
 - [Об авторе](#)
 - [Вместо предисловия](#)
 - [Позвоночник — основа здоровья](#)
 - [Питание](#)
 - [Дыхание](#)
 - [Перекись водорода: лечебные свойства и применение](#)
 - [Водообеспечение организма](#)
 - [Кровеносная система](#)
 - [Лимфатическая система](#)
 - [Болезни позвоночника](#)
 - [Методы и средства народной медицины для лечения опорно-двигательного аппарата](#)
 - [Рекомендации](#)
 - [Заключение](#)
 - [Литература](#)
-

Неумывакин Иван Павлович

«ПОЗВОНОЧНИК»

Мифы и реальность

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Об авторе



НЕУМЫВАКИН Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международных академий информатизации и энерго-информатизационных наук, Российских академий естественных наук и медико-технических наук, Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей, как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области — янтарной «Звезды магистра».

В 2005 г. удостоен Международной премии «Профессия — жизнь» и награжден орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие» за личный вклад в развитие традиционной народной медицины. Имеет награду Русской Православной Церкви — «Орден Святого Благоверного князя Даниила Московского» III степени и высшую награду

Европейской академии естественных наук-Большой крест I класса.

* * *

Если, прочитав эту книгу, вы последуете данным в ней рекомендациям, то станете

- толстый — стройным
- злой — добрым
- кривой — прямым
- горбатый — штатным
- больной — здоровым

Вместо предисловия

Тренируйся, чтобы все кости и суставы твоего организма обрели подвижность и живость, чтобы тигр и дракон твоего тела произвольно двигались, куда хотят.

Из наставления Шаолиньского монастыря

И. П. Неумывакин

ПОЗВОНОЧНИК

Мифы и реальность



Москва — Санкт-Петербург
«ДИА»

Роль позвоночника, так называемого позвоночного столба, огромна в состоянии организма человека. Часто мы даже не подозреваем, что та или иная его болячка связана именно с позвоночником. Он представляет собой в качестве основы систему позвонков, связанных между собой, на которую все навешивается и к которой все подсоединяется и от состояния которой зависит вся наша деятельность.

Практически сейчас нет лечебного учреждения, где бы ни занимались исправлением позвоночника, проводя различного рода массажи, коррекцию, и даже существуют общества вертебрологов, остеопатов, институты. А сколько книг посвящено позвоночнику на самых разных уровнях, от самобытного целительства до научных. Обращает на себя внимание тот факт, что, когда говорят о позвоночнике, только декларируют его зависимость, например от характера питания, хотя нарушение в нем — это нарушение во всей костно-мышечной системе и суставах, что не менее важно. Вместе с тем, позвоночник является одной из основных частей организма, который требует и питания, и удаления токсических продуктов, и многое другое. И что не менее важно, нигде в литературе я не встречал указания на зависимость работы всего позвоночника от состояния 1-го шейного и 1-го и 12-го грудного позвонков, а также роли водообеспечения.

Почему появилась книга о позвоночнике?

Дело в том, что вся моя осознанная жизнь началась с позвоночного столба.

А дело было так. После окончания 10-го класса в г. Фрунзе в 1946 году передо мной встал вопрос: куда пойти учиться. В городе было только три института: педагогический, сельскохозяйственный и медицинский. Старший брат уже учился на ветеринарном факультете в сельскохозяйственном, и мне туда не хотелось. Для роли учителя я был мало пригоден, так как мой язык был больше похож на смесь украинского с русским, да еще одна закавыка — начальное образование я получил в киргизской школе. Оставался медицинский институт, куда я и подал документы. Но у меня с детства была одна особенность — я страшно боялся мертвецов: если я видел похороны, то несколько дней, например, не мог войти в темную комнату или находиться там один.

Подав документы в приемную комиссию медицинского, я решил заглянуть в открытые двери морга, который был при институте, и посмотреть, что из этого получится. Войдя в полуподвальное помещение, в сумраке увидел дощатый настил, сбоку которого была вода. Пройдя по доскам метров 5 и посмотрев по сторонам, увидел лежавшие в этой воде в различных позах трупы и потерял сознание. На мое счастье, после меня в морг зашли такие же любопытные, как я. Представляете их ужас, когда они увидели, что среди мертвецов кто-то шевелится в белом (на мне была белая рубашка). Конечно, они подняли крик. Нашлись более смелые люди и вынесли меня, нахлебавшегося жидкости с формалином, на свежий воздух, где у меня заработали все отверстия, которые есть у человека. Подумалось, а как же я дальше буду учиться и работать врачом, но мне пояснили, что вначале это бывает у многих.

Начались экзамены, отступить было некуда, и, несмотря на большой конкурс (а пришедших из армии вообще принимали без экзаменов, с ними проводилось только собеседование), меня зачислили в институт. Вскоре я принял решение пойти работать лаборантом на кафедру нормальной анатомии, где трупы стали моей привычной работой. Конечно, в моих мечтах я видел себя только хирургом, но здесь столкнулся с другой проблемой: я был левша, а в хирургии все было подчинено работе правой рукой. Моим учителем был в прошлом прекрасный хирург, а сейчас анатом, профессор Михаил Изральевич Мардерштейн, который посоветовал мне развивать правую руку игрой на музыкальных инструментах. После войны в стране появилось много аккордеонов, и я на первые заработанные деньги купил маленький аккордеон и за 1–2 года освоил нотную грамоту, и ни один студенческий вечер не обходился без моего аккордеона. Вспоминаю студенческие концерты, когда ведущий объявляет мой номер: «Вальс “Сказки Венского леса” Иоганна Штрауса на аккордеоне исполняет Иоган Нихтвашен». Johan Nichtwaschen — дословно — «неумытый»!

Так я развил обе руки и подчас не знал, где у меня левая или правая рука, но все-таки все тонкие операции производились правой, а если надо было вбить гвоздь или врезать кому-нибудь (было и такое), то вступала в работу левая рука. Вероятно, это способствовало тому, что я стал мастером спорта по фехтованию (военное троеборье). Еще, думаю, это также способствовало и тому, что оба моих полушария, и

эмоциональное, и логическое, из-за перепутанных коммуникационных связей работая вместе, помогали мне решать многие проблемы, ответы на которые приходили как будто из ниоткуда, что именно мне было нужно в данный момент. Кстати замечу, что в цивилизованных странах для леворуких даже создана целая индустрия, в то время как в нашей, так называемой гуманитарной стране, до недавнего времени вся воспитательная машина была направлена на насильственное исправление этой «ошибки» природы. Подчас это превращало одаренных людей в психически неуравновешенных больных.

Работая в анатомичке, я связал прекрасный скелет под 2 метра, который был украшением анатомического музея. Эта работа позволила мне так изучить позвоночник, да и весь организм, как мало кто знал из студентов. Поэтому в жизни кем бы и где бы я ни работал (к сожалению, хирургом пришлось мало работать), я всегда рассматривал человека как единую, взаимосвязанную систему, которую без комплекса мероприятий, связанных с питанием, дыханием, водой, движением и т. д., практически поддерживать на должном физиологическом уровне нельзя. Вот почему я, будучи больше практиком, чем теоретиком, решил внести свое понимание о позвоночнике как главной составной части организма, обеспечивающей центровку организма, нарушение в котором приводит, как правило, к любому заболеванию. И, не восстановив нормальное положение позвонков относительно друг друга, вылечить человека нельзя.

Это с одной стороны. С другой, порой удивляешься той безграмотности, даже на уровне академических учреждений, когда утверждают о каких-то корешковых синдромах, которых на самом деле нет, что свидетельствует об элементарном незнании анатомии и физиологии позвоночного столба. К сожалению, говоря о дегенеративных изменениях в межпозвонковых дисках, в частности хряще, никто не говорит о обезвоживании организма, что особенно характерно для лиц пожилого возраста и что не может не сказаться на таких распространенных заболеваниях, как артриты, остеохондроз и т. д.

Работая над этой книгой, я познакомился с достаточно большим объемом литературы, и мне больше всего импонируют взгляды доктора медицинских наук П. Л. Жаркова на процессы, происходящие

в позвоночнике и костно-суставной системе организма, равно как и кандидата медицинских наук С. М. Бубновского, которые я не только разделяю, но и в какой-то мере использую в своей книге.

Позвоночник — основа здоровья

ЧЕЛОВЕК МОЛОД НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО МОЛОД ЕГО ПОЗВОНОЧНИК

Позвоночник — это опора всего организма, на котором сказываются все жизненные невзгоды, удары, толчки, сотрясения и т. п., которые сопровождают человека всю жизнь. Что характерно, на изменение его функции влияют многие факторы, даже задолго до рождения ребенка. Дело в том, что от состояния позвоночного столба матери, костей ее скелета зависит и здоровье ребенка. Например, девушка ходит на высоких каблуках, что делает ее более красивой, если бы не одно но. При этом нарушается гармония взаимоотношений между мышечно-связочным аппаратом сгибателей и разгибателей ног, таза, в результате чего происходит смещение костей таза вверх, что сопровождается загибом матки вверх, усиливается лордоз поясничного отдела, вызывая уменьшение щелей между позвонками и т. п. В ряде случаев происходит искривление позвоночника, начиная с перекоса в тазовой области, а это приводит к укорочению одной ноги. Кстати сказать, это обязательно приведет к искривлению позвоночника и у ребенка.

Если будущая мать курит — это нарушение питания тканей, это уменьшение роста ребенка, это практически полностью разрушение аскорбиновой кислоты (витамина С), без которой невозможна ни одна биохимическая реакция и многое другое. Но главная беда подстерегает позвоночник при родах. Так, до 90 % всех повреждений, особенно шейного отдела, происходит именно во время родов. Работая с акушерами, гинекологами, мы неоднократно наблюдали картину, которая при родовспоможении называется «поворот головы на ручку». Просто так удобно принимать роды. При появлении головки ребенка из родовых каналов для облегчения прохождения по ним акушеры поворачивают головку ребенка влево или вправо. Именно в этот момент и происходит в полном смысле этого слова сворачивание

головы, так называемые ротационные подвывихи в области шеи, особенно в области головы и первого шейного позвонка. В последующем в области шеи обнаруживается сглаженность лордоза (естественного изгиба шеи), снижение тонуса мышц шеи верхнего плечевого пояса, снижение кровоснабжения позвоночной артерии из-за ее перегиба, сжатия и нарушение кровоснабжения 1/2 головного мозга. Из-за этого даже иногда наблюдаются судорожные состояния, так называемый эписиндром, снижение слуха, зрения. Часто детям ставят диагноз «вегето-сосудистая дистония», как правило, связанная с понижением кровяного давления, «мигрень», а все дело в изменении положения шейных позвонков. Организм пытается сам компенсировать это состояние тем, что мозг в любом случае получает кровь за счет круговой артерии, ибо позвоночная артерия связана с ветвями сонной артерией, что в какой-то мере ослабляет головные боли, но причина-то лежит в позвонках, на что врачи, как правило, не обращают внимания.

Кстати, немало проблем возникает у взрослых людей из-за того, что во время родов ребенку нанесена травма. В настоящее время роды протекают не столь физиологично как раньше, все перешло в «цивилизованную» форму: например роды, как правило, происходят в горизонтальном положении, что требует от женщины значительно больших мышечных, эмоциональных и психических усилий, чем роды в полуприсяде, как это делали наши бабушки в деревнях. Достаточно даже незначительной компрессии акушера на головку ребенка, чтобы свернуть какой-либо позвонок (чаще 1—2-й шейные), что скажется впоследствии. Наличие таких подвывихов сказывается на повышении внутричерепного давления, а к 2 годам мозг человека во многом уже сформирован с определенными изъятиями, что влияет на всю последующую жизнь. А ведь достаточно было исправить возникший подвывих сразу же после родов — и можно было бы избежать многих проблем со здоровьем в будущем.

Во время родов при тазовом предлежании возможны вывихи бедра, для которого типична сглаженность ягодичных складок в результате повреждения спинного мозга и соответственно нервных окончаний, возможен вялый парез ноги: нога как будто приставлена к ягодиче, а ягодичная складка очень углублена. За счет искривления костей таза наблюдается укорочение ноги, косолапость, энурез. И это

все случается при родах. Получается, что вместе с радостью появления наследника вы получаете инвалида, которого впоследствии будут изучать, выяснять причины его болезни и даже на этом защищать диссертации. Вот почему родители в первое время должны внимательно наблюдать за ребенком: он вяло сосет грудь (снижение тонуса мышц), беспокоен, плачет, возбужден (повышен тонус), все время поворачивает голову в одну сторону. Подрастая, ребенок не может сидеть ровно на стуле, все время сползает с него. Родовая травма также может приводить к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта (частые срыгивания). Когда ребенок начинает держать головку (2 месяца), проследите, не свешивает ли он ее в одну сторону, к 6 месяцам — когда сидит — не заваливается ли в одну сторону. К году, когда ребенок начинает ходить, не подворачиваются ли стопы внутрь, наружу, одна стопа или обе просто шлепают, одна лопатка выше другой. Во время сна головка занимает одно и то же положение в одну сторону, ребенок чрезмерно сонлив и многое другое. Это все зависит от состояния позвоночного столба, с которым произошли изменения во время родов.

К сожалению, в нашей стране на эти «мелочи» мало кто обращает внимание, что в последующем приводит к патологии. Что уже говорить о будущих наших потомках, когда на фоне реформирования медицины такая специальность, как педиатр, вообще будет исключена из штатного расписания, и ребенок со всеми особенностями детского организма будет приравнен к взрослым. Не зря, например, в США при вспоможении в роддомах работают вместе с акушерами хироманты, которые при рождении корректируют положение позвонков, считая справедливым при этом, что человек в дальнейшем будет здоров. Немаловажно, что ребенок рождается в присутствии папы и сразу прикладывается к груди матери (а отец сам перерезает пуповину), что способствует запуску иммунной системы (своего рода вакцинация) и улучшению выделения молока у матери: ребенок при этом больше получает гормонов, контролирующих рост и созревание мозга, благотворно влияющих на духовное и физическое развитие. В противном случае, ребенок фактически обрекается на различные болезни в дальнейшем, не говоря о том, что искусственное кормление должно быть только вынужденной мерой. Ребенка надо кормить грудью до 1,5–2 лет, что должно быть обеспечено социальным

законодательством, ибо тесное общение матери с ребенком, разговор с ним, когда для матери нет большего чувства блаженства, — это залог и здоровья ребенка, и его нравственного и психического состояния, а также защита от инфекционных и других болезней. Женское молоко само по себе обладает бактерицидным действием, вот почему им надо смазывать трещины сосков, царапины, добавлять молоко в ванночку при купании ребенка, что сказывается на его здоровье.

Немаловажным является то, что ребенок родился в чужую пока для него среду и единственным звеном, связывающим его с внешним миром, является энергоинформационное поле матери (биополе). Вот почему сразу же после родов мать должна знать основы ухода за позвоночником: поглаживание, разглаживание, вытяжение. Так как из-за слабости связочного и мышечного аппарата ребенок не может сидеть, стоять, в отличие от детенышей животных, он еще долгое время должен лежать спеленатым, а в голом виде «сучить» ножками, ручками, укрепляя мышцы и связки, начать ползать. Родители же ни в коем случае не должны преждевременно сажать ребенка и ставить его на ножки: он это должен сделать сам, в противном случае неизбежны нарушения в структурах позвоночника, что приведет к различной патологии.

Жизнь ребенка после родов — это тяжелое испытание, ведь 9 месяцев он находился в водной среде, как в невесомости, а здесь на него сразу навалилась земная тяжесть. Вот почему он должен большую часть времени лежать, а пребывание в воде — это воспоминание о прежней жизни, и более быстрое укрепление тонуса мускулатуры, и закрепление акта плавания. Пеленание же — это коррекция оси позвоночного столба и нижних конечностей. Только следует обратить внимание на следующее обстоятельство. Вероятно, вы замечали, что некоторые люди, особенно женщины, ходят, заплетаясь нога за ногу, не могут быстро ходить, бегать, а в районе промежности, в верхней части бедер, всегда потливость, мацерации, что приводит не только к физическому, но и эстетическому дискомфорту. Это значит, что в детстве родители не обратили внимания на то, что у ребенка между бедрами сверху должен быть просвет. Вот почему при пеленании, помимо памперсов, между бедрами сверху надо вставлять вначале мягкую, а затем более жесткую прокладку и добиться, что когда ребенок будет стоять, верхние внутренние части бедер не будут

соприкасаться друг с другом. Также вы можете исправить Х- или О-образные искривления ног с помощью таких прокладок.

Вам, вероятно, знакома картина, когда мама (папа, бабушка...) гуляют с ребенком, держа его за руку, которая из-за разницы в росте сильно поднята. Длительное нахождение в таком состоянии руки ребенка чревато последствиями: сколиозом, подвывихом плеча, усталостью ребенка из-за ограничений движения. А ведь кто мешает гулять с ребенком вот так. Из ремня сшить пояс, одеваемый под мышки, а слева и справа пришить ремешки длиной в 1–2 м, за которые поддерживают ребенка. Получается своего рода игра: ребенок, как лошадка, ведет (везет) того, кто сзади, но руки у него свободны, он ими делает все, что хочет. Такие прогулки оставляют неизгладимый след у ребенка, даже после того как он подрастает.

Дальше — больше. В детском саду, которых на государственном уровне становится все меньше, физическому воспитанию детей практически не уделяется никакого внимания, кроме прогулок: нет бассейнов для того чтобы научить детей плавать, игровых комнат по интересам, большая скученность детей, недостаточная подготовка воспитателей и многое другое. А что делается в школах? Дети младших классов сидят на уроках по 40–45 минут, а детский организм такую статическую нагрузку не может выдержать больше 10–15 минут. Вот почему умные педагоги через каждые 15–20 минут позволяют детям какую-нибудь разрядку (встать, помахать руками — полететь как птичка, даже если очень хочешь, то походить, не говоря о том, что отпускают на уроке в туалет). Конструкция парты сделана таким образом, что у детей из-за горизонтального расположения панели стола быстро возникают нарушения с глазами, позвоночником. Во время перемен нет возможности снять физическое напряжение: нет своих спортивных площадок на улице, только хождение по пыльным коридорам, что вдобавок развивает аллергию. Ученики старших классов, среди которых много акселератов, сидят за такими партами, согнувшись, со всеми вытекающими отсюда последствиями. На переменах время проводят в туалетах, где приобщаются к курению, наркотикам, ко всем злостным делам: организуют своеобразные группы, когда большинство ребят попадает в рабскую зависимость от более сильных, наглых.

Вместо того чтобы ребенка чаще хвалить за любой хороший поступок, существующая система оценок знаний — это очередное издевательство над ребенком. Вместо того чтобы у ребенка развивать любознательность, самостоятельность мышления, как это делает в своей практике В. Щетинин, превращая даже «идиотов» в совершенно нормальных детей, существующая система образования только деградирует ребенка. За плохую оценку родители добавляют еще свою порцию негатива, и ребенок после этого рассматривает школу как каторгу, куда лучше не ходить, а сбежать в подворотню, где существует свобода и дорога в преступный мир. Это особенно наблюдается в состоятельных семьях, там, где детям не разрешается дружить с кем нравится, общаться со своими сверстниками после школы, где идет своя жизнь и отшлифовывается характер и умение ориентироваться в обстановке. Вот почему занять ребенка после школы — это не менее важная задача, чем в школе: спортивные детские площадки, плавание, походы по интересным местам. Но это уже более высокий государственный уровень воспитания детей, на который у нас в стране нет денег.

Немаловажным является то, что дети, особенно младших классов, таскают портфели с грузом для них непосильным, что для неокрепшего мышечного каркаса является недопустимым. Ведь кто-то на государственном уровне разрабатывает рекомендации, для того чтобы с малых лет превращать детей в инвалидов, вместо того чтобы носить ранцы, хорошо формирующие осанку, развивающие мышцы, устраняющие изменения в позвоночнике. В результате чего ребенок надолго, если не до конца своей жизни, становится инвалидом, как с эстетической, так и социальной точки зрения. Когда уже развилась тяжелая патология позвоночника, здесь не обойтись без специалиста-вертебролога. Все сказанное и многое другое приводит к тому, что у детей с возрастом все больше происходит изменений в позвоночнике, на который никто не обращает внимание, а наоборот, к примеру, при обнаружении того же сколиоза, освобождают от физкультуры, тем самым превращая ребенка в инвалида.

В настоящее время больше 80 % детей имеют изменения в позвоночнике: сколиозы, кифозы, лордозы — и по окончании школы детей практически здоровых — нет. Наиболее частные отклонения в состоянии здоровья у детей — это нарушение зрения, изменения в

позвоночнике, беспричинная головная боль, обмороки, плоскостопие (из-за ходьбы в кроссовках, в которых нет супинаторов), вегетососудистые расстройства, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и многое другое. Ханжеское отношение к культуре тела прослеживается на всех уровнях, начиная, конечно, с безграмотности родителей. В моей врачебной практике я сталкивался в большинстве случаев с таким фактом: родители запрещали детям ходить в туалет в школе из-за антисанитарного состояния и справлять нужду только дома. Как правило, это приводит к нарушению работы всего желудочно-кишечного тракта (запоры), расстройству вегетососудистой системы, отвечающей за общее состояние организма. Представьте себе ребенка с переполненным мочевым пузырем или позывом на испражнение, где уж тут до знаний, когда у человека почти обморочное состояние. А вот, например, в Германии люди не стесняются выпускать газы (взрослые это делают по-тихому), так как там считают, что физиологично — то не постыдно, конечно, соблюдая определенные правила приличия, которым обучают с детства

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛЬ И СКЕЛЕТ ЧЕЛОВЕКА

Испытание для позвоночника начинается, когда ребенок находится в утробе матери, где располагается в скрюченном состоянии: ручки, ножки прижаты к туловищу, голова вниз для того, чтобы в мозг поступало больше крови. Эти дородовые позы могут долго оставаться после рождения, если не заниматься телом ребенка, и в частности его позвоночником, что раньше хорошо делали бабки-повитухи в банях. Это способствовало более быстрому развитию мышечной активности ребенка. Если посмотреть на ухо человека, его внешний вид точно воспроизводит положение ребенка в утробе матери, а его органы проецируются на внешней стороне уха, воздействуя на которое можно восстанавливать те или иные отклонения в организме. Вот почему проводя массаж ушей, например

во время умывания, вы одновременно повышаете общий тонус организма.



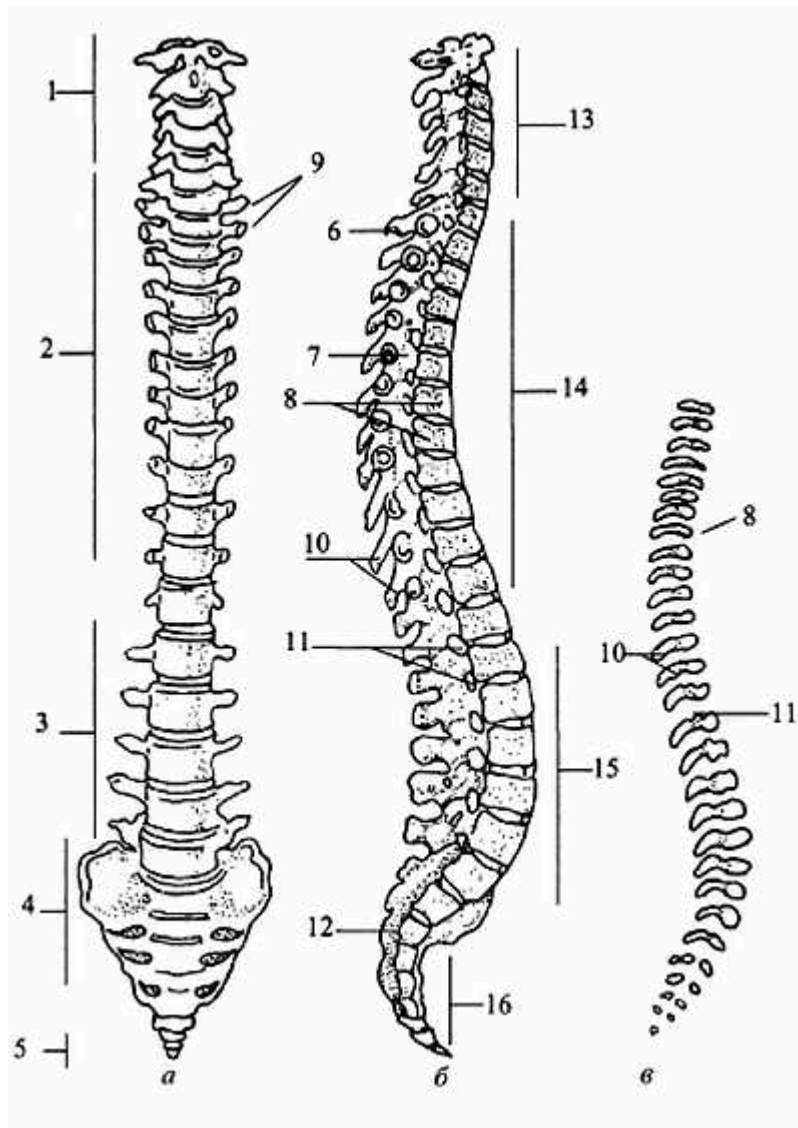
Положение ребенка в утробе матери напоминает форму уха

Первое, что закладывается у будущего ребенка, — это нервная система и средства ее защиты, скелет головы и позвоночника, в которых располагается нервная система, эта энергетическая система организма, от которой будет зависеть вся его работа. Характерно, что через любую точку позвоночника, о чем вы узнаете в дальнейшем, можно воздействовать на любой орган, так же, как и через биологически активные точки, расположенные на ушах, кистях, стопах, где, как на распределительных щитках, проецируются все органы.

После рождения у ребенка позвоночник образует выпуклую назад кривую. Когда ребенок начинает поднимать голову, семь верхних позвонков образуют изгиб вперед, грудные позвонки продолжают оставаться выпуклостью назад. При сидении-стоянии пять позвонков поясницы образуют изгиб вперед, а крестец назад. В результате постепенного вставания и хождения такая S-образная кривая образует своего рода пружину, которая довольно хорошо обеспечивает его амортизацию при поворотах, наклонах, прыжках, ходьбе.

Вот посмотрите, как мы выглядим, если остались бы только кости, правда гармонично все выглядит. Скелет человека придает форму всему телу.

Сверху на позвоночник с помощью особо устроенного 1-го шейного позвонка навешивается череп, состоящий из 26 плоских костей. Сам череп состоит из 5 костей, лицо, включая нижнюю челюсть, — 14 костей, в каждом ухе по 3 и в горле 1 подъязычная косточка.



Позвоночный столб:

а — вид спереди; *б* — срединный распил; *в* — позвоночный столб новорожденного;

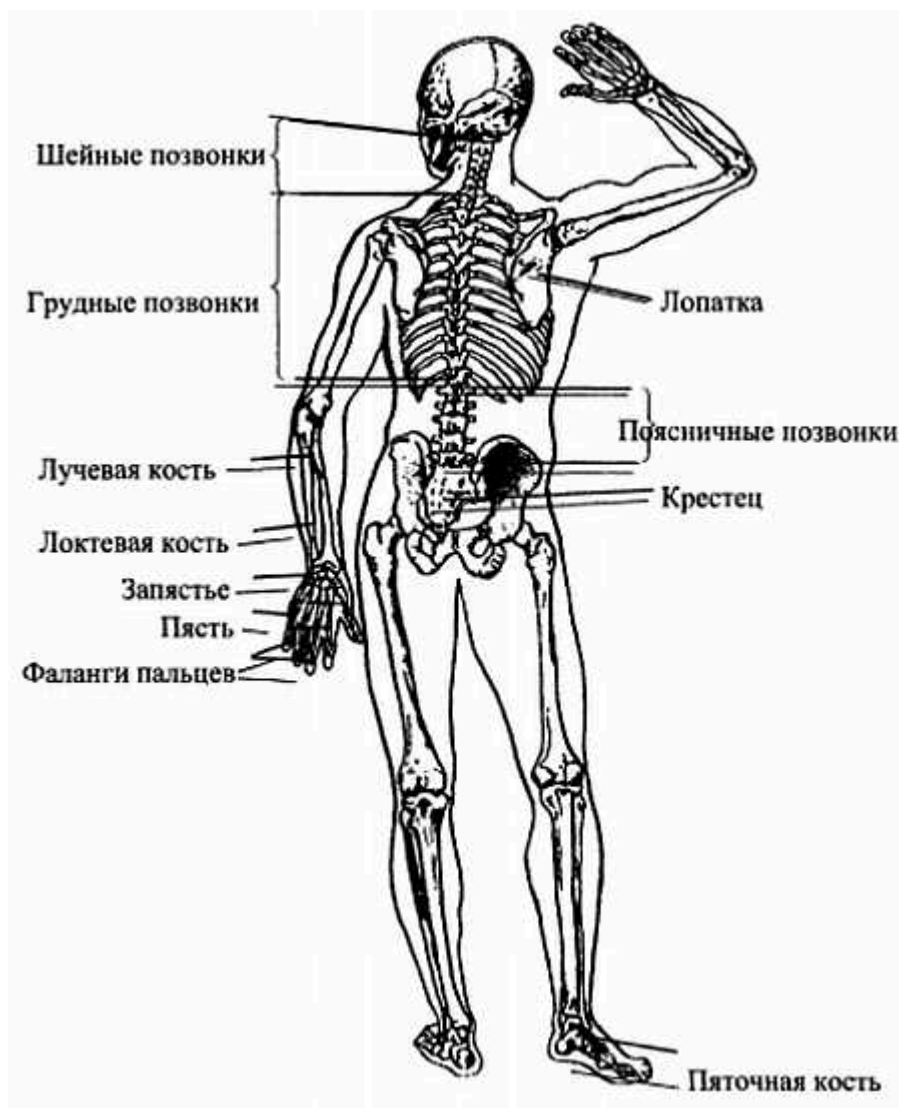
1 — шейные позвонки; 2 — грудные позвонки; 3 — поясничные позвонки; 4 — крестцовые позвонки; 5 — копчиковые позвонки; 6 — выступающий позвонок; 7 — позвоночный канал; 8 — тело позвонка; 9 — поперечные отростки; 10 — остистый отросток;

11 — межпозвонковое отверстие; **12** — крестцовый канал; **13** — шейный лордоз; **14** — грудной кифоз; **15** — поясничный лордоз; **16** — крестцовый кифоз

В грудной клетке находится 25 костей: 1 грудная, к которой прикрепляется 12 пар ребер. Каркас грудной клетки устроен довольно оригинально. Так, первые 7 пар ребер прикреплены к позвоночнику, спереди к груди, а их суставы имеют ограниченный объем движений. Следующие 3 пары соединены только с позвоночником и закругляются спереди к груди, что дает грудной клетке большую степень свободы, а 2 пары нижних ребер, которые называют плавающими, даже не доходят до передней части грудной клетки, что позволяет совершать более свободное движение как нижней частью груди, так и обеспечивать большую подвижность диафрагмы, этого венозного сердца.



Кости человеческого тела (вид спереди)



Кости человеческого тела (вид сзади)

Над ребрами к груди крепятся две ключицы, сзади к которым прикреплены две лопатки, которые образуют своеобразное соединение с плечевой костью и 2 костями предплечья. Запястье состоит из 8 костей, пясть — из 5, соединенных с пальцами, в которых по 3 фаланги, а в большом — 2.

Крестец и копчик соединены с тазовыми костями, а те в свою очередь с помощью вертлужных впадин — с бедренными костями, самыми длинными и тяжелыми костями. Бедренная кость соединена с малой и большой берцовой костями, затем предплюсна — 9 костей, плюсна — 5 и пальцы, также состоящие из 14 костей.

Всего костный скелет человека состоит из 209 костей, и все это крепится, соединяется и подвешивается к позвоночнику, от состояния которого зависит как статность человека, так и его здоровье. Следует отметить, что в ряде случаев у человека может наблюдаться врожденная аномалия, когда 5-й поясничный позвонок срастается с 1-м крестцовым, что определяется по увеличению межпозвонковых дисков между 1-ми 2-м крестцовыми позвонками. Это явление называется люмболизацией. Если срастается 1-й крестцовый позвонок с 5-м поясничным, увеличиваются межпозвонковые диски между 5-м и 4-м поясничными позвонками, что называют сакрализацией. Хотя в этом никакого криминала нет, но при прочих равных условиях это может приводить к частым у таких людей функциональным нарушениям в этих отделах позвоночника. И еще резкая аномалия может наблюдаться у людей, у которых 6 поясничных позвонков вместо 5, что также может провоцировать различные нарушения.

Несколько хуже дело обстоит с незаращением дужек позвонка, что встречается в 5-м поясничном или в 1-м крестцовом. Дело в том, что дужки позвонков к рождению должны срастаться, образуя позвоночный канал, а в этом месте не срастаются и образуется своеобразная грыжа Шморля. К сожалению, это приводит почти у 90 % детей к энурезу, о чем должны знать врачи. Как справиться с этим недугом, вы узнаете из раздела «Рекомендации».

Места соединения костей с помощью связок и соединительных тканей называются суставами; именно в суставах, особенно в плечах, локтях, запястьях, бедрах, коленях, лодыжках, стопах, позвоночнике, откладываются неорганические вещества, поступающие в организм из пищи и питьевой воды. Эти отложения причиняют резкие боли, ограничивают движение суставов, приводя к окостенению всего тела. Большинство людей считают, что всему виной возраст.

Если смотреть на позвоночник сзади, то он имеет неодинаковую ширину. Наибольшее расширение наблюдается в области крестца, внизу находится клинообразный копчик, затем постепенно суживается до 5-го грудного позвонка и снова расширяется до 6-го шейного позвонка. Это связано с разными функциональными нагрузками как в пояснично-крестцовом отделе, который испытывает наибольшую нагрузку и является опорой для всех вышележащих органов, так и в верхнем грудном отделе и вначале. Все позвонки несколько

отличаются по размеру и по горизонтали они отцентрованы достаточно хорошо. Так, в грудном отделе позвоночника позвонки более широкие кзади, а в поясничной — кпереди.

Следует обратить внимание на сочленение головы с позвоночником. 1-й шейный позвонок, называемый атлантом, прочно сращен с черепом, неподвижен и непохож на остальные позвонки: здесь нет межпозвонкового диска и цилиндрического тела, свойственного позвонкам. 2-й позвонок также имеет свои особенности. Он имеет два отростка по краям, которые, как цапфой, соединены с 1-м позвонком и с помощью атлантозатылочной связки позволяют атланту поворачиваться словно на вертикальной оси. Особенностью шейных позвонков является еще то, что в них имеются отверстия, в которых проходит позвоночная артерия, благодаря которой питаются основание мозга, мозжечок, центры вегетативной нервной системы, регулирующей все процессы жизнедеятельности организма. Самая подвижная часть позвоночника между 5-м и 7-м шейными позвонками. Вот почему голова может вращаться в любом направлении.

Различные формы позвонков и особенности их соединения, а также наличие изгибов вперед в шее, пояснице, а в грудном отделе и крестце назад определяют неодинаковую подвижность позвоночника в разных отделах. Так, от 5-го до 3-го поясничных позвонков движения возможны только вокруг вертикальной оси. От 3-го поясничного до 9-го грудного позвонки подвижны по всем осям. От 9-го грудного до 2-го грудного позвонка движения незначительны из-за того, что здесь к ним прикрепляются ребра.

Хотя соединения в отдельных случаях имеют ограничения в движениях, при определенной тренировке степень подвижности позвоночника может быть очень высока, а при малоподвижном образе жизни теряется не только гибкость, но и вообще элементарный объем движений.

Сколько существует медицина, вероятно столько же врачи старались понять причины старения, которых оказалось более чем достаточно. Однако подход к изучению этого явления был сугубо прагматичным: поддержать в нужный момент ослабленный орган, считая, что это может предотвратить старение. Однако наблюдались случаи, когда организм был полностью изношен, и печень, и почки, а

сердце у человека было здоровое, то есть состояние внутренних органов едва ли может дать истинную картину здоровья. А вот кости, единственные органы человеческого тела, как календарь, могут помочь судить о состоянии организма. Мне импонирует точка зрения профессора О. М. Павловского, антрополога, о том, что по костям можно определить точный возраст. У людей после максимального репродуктивного периода (40–45 лет) начинается огромный разброс по показателям старения костей, а остальные органы находятся в более или менее схожих состояниях. При одинаковом возрасте разброс данных по костям может значительно различаться на много лет. Да и по внешнему виду, если посмотреть на одногодков: один выглядит моложаво, а другой уже — старик. Конечно, на внешний облик могут влиять многие факторы, но на состоянии костей они, как правило, не отражаются, здесь оставляют следы только прожитые годы. О. М. Павловский делает вывод, что каждый человек живет не по астрономическому, а по собственному времени, которое полностью зависит от него самого. Например, человек в преклонном возрасте ведет активный образ жизни (70 лет), и при исследовании с помощью приборов костей его рук устанавливается возраст в 90 лет. Следовательно, человек полностью использовал свое время, и даже с избытком, и проживает больше того времени, которое ему отпущено природой. А бывает наоборот, кости 70-летнего едва могут тянуть на 50, хотя состояние остальных органов соответствует возрасту. О. М. Павловский делает вывод, что такой человек недожил, недоотдал, недогорел, недолюбил, а потому и недополучил того, чего мог достичь, и не важно, побед или поражений. Конечно случается, когда собственное и анкетное время совпадает, что обычно бывает у очень аккуратных, деловых людей, живущих не эмоциями, а разумом. Вот почему антропологи, изучая кости, могут с достаточной точностью охарактеризовать тех, кому принадлежат кости, что подтверждается исследованиями, проводимыми с помощью слепого метода.

Как показывают исследования костных тканей наших предков, у них не было рака, диабета, кариеса, так как они много ели мяса, фруктов, зелени, ягод, а зерновых и молока в их рационе не было совсем. Учитывая достижения цивилизации, антропологи делают вывод, что лучше использовать необработанную зелень, а мясо не жирное, диких животных, а не откормленных на фермах.

Так что же такое кости, в чем особенность костной системы, в чем ее загадка, а возможно и разгадка, если именно она определяет истинное состояние организма?

Если в природе кальция много, то почему его не хватает в организме? Говорят его много в молоке. Да, в свежем молоке его достаточно, но к нам-то он поступает уже в пастеризованном виде, то есть в неорганической форме, которая не усваивается организмом или усваивается в минимальном количестве, в том числе и в детском питании. Кальций усваивается только из того продукта, который не подвергался термической обработке. Не менее важным является то, что усвоение кальция должно происходить при определенном соотношении других элементов, таких как фосфор, магний, йод и стронций.

Фосфор, как и кальций, составляет основу костной ткани, в которой его содержится до 85 % из находящегося в организме. Фосфор — это энергетика клеток, синтез белков, активное участие в метаболизме белков, углеводов, жиров. Особенностью взаимоотношений кальция и фосфора является следующее: чем больше фосфора в организме, тем меньше кальция, который для восполнения необходимого количества извлекается из костей, а это уже *остеопороз*.

Магния в организме (при весе человека 70 кг) содержится до 20 г, большая часть которого находится в костной и мышечной тканях. Увеличение количества магния вызывает недостаток кальция, то есть магний является антагонистом кальция.

А вот йод в организме работает в паре с кальцием и способствует сохранению его в организме.

Плохо усваивается кальций в организме от недостатка витамина D, назначение которого врачами практически не дает должного эффекта. В таком случае надо рекомендовать принимать рыбий жир, в котором есть и витамин D, и главное — йод, который скапливается в рыбьей жировой прослойке.

В качестве лечебных средств больным назначают различные препараты кальция, которые также не дают желаемого результата. Например, для усвоения карбоната кальция необходимо большое количество соляной кислоты. Если в молодом возрасте это не проблема, то в пожилом соляной кислоты уже или мало, или

практически нет, и карбонат кальция не только не усваивается, но и выводится из организма как шлак, на что тратится много энергии.

Итак, кальций является не только необходимым средством для организма, но еще самым активным щелочеобразующим элементом. Недаром, в природе щелочных продуктов содержится $2/3$, а кислотообразующих $1/3$, чего и надо придерживаться в жизни. А мы, как правило, поступаем наоборот: больше употребляем продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами, отсюда и многие проблемы, в том числе и онкологические. Нехватка кальция в пище (а это жареная, рафинированная, копченая пища, изделия из белой муки и т. п.) — это вымывание кальция из костей, из которого, кстати, как уже доказано, образуются камни в желчном пузыре и почках.

Все кости снаружи покрыты плотным, прочным материалом, состоящим из кальция, фосфора и других микроэлементов. Внутри кости пористы и заполнены жиром, своего рода депо жира, резервный его запас. В длинных трубчатых костях находится костный мозг, который вырабатывает элементы крови.

Сочленения, соединяющие две кости, называются суставами, благодаря которым обеспечивается сгибание, вращение, разгибание. В течение всей жизни смазкой для суставных поверхностей служит синовиальная жидкость, которая вырабатывается преимущественно из живой растительной пищи. Кроме того, благодаря интенсивным движениям — работе суставов, происходит слушивание эпителия внутренней поверхности сустава, который, в свою очередь, превращается в смазку. Вот почему, если заболели суставы, чем больше движений, тем быстрее восстанавливается их работа. Только их необходимо соизмерять со степенью нарушений в суставах: чем больше воспаление, тем ограниченнее движение.

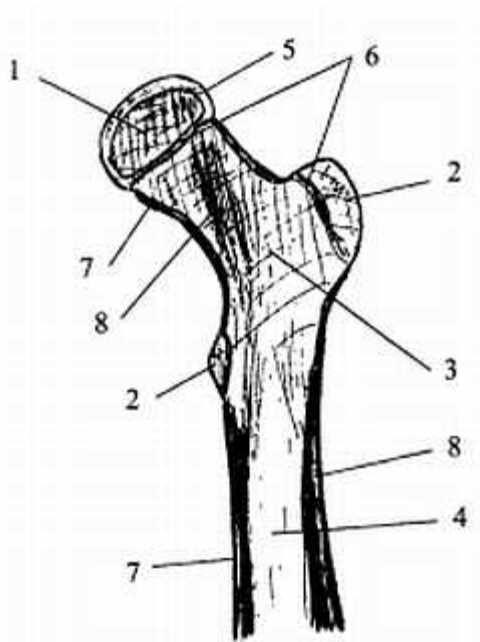
У новорожденных большая часть скелета состоит из хрящевой ткани, которая постепенно к 20 годам окостеневает и становится достаточно прочной. В состав костной ткани входит два вещества: оссеин — гибкое органическое вещество, которое, как клей, скрепляет твердые минеральные вещества, придающие костям гибкость и упругость, и хрупкое неорганическое вещество — гидроксиапатит. Если в детском возрасте в организме больше оссеина, то с возрастом его становится меньше и увеличивается количество гидроксиапатита, что и делает кости более ломкими.

Нижняя часть надкостницы, прилегающей к кости, состоит из живых, активных клеток, называемых кластерными, от которых зависит и рост, и восстановление костей после переломов. Через надкостницу в кость проникают сосуды и нервные волокна.

Ребра, позвонки и плоские кости (голова, таз) внутри состоят из губчатой массы, представляющей собой множество тонких пластинок, расположенных в различных направлениях, пересекающих друг друга, что делает костную ткань прочной.

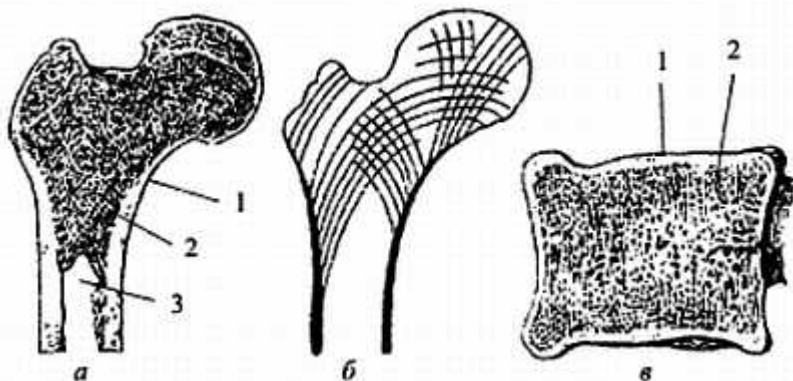
Сама костная ткань состоит из клеток и межклеточного вещества — костного матрикса и минеральных веществ. Строительным материалом для кости служат клетки остеобласты, достаточно крупные, занимающиеся синтезом белков, составляющих основу кости, и остеокластов, наоборот, разрушающих отжившие клетки остеобластов. Костный матрикс состоит из коллагеновых волокон, в которых, так же как и в окружающем пространстве, находятся кристаллы гидроксиапатита.

Следует также отметить, что у больных с заболеваниями костномышечной системы одной из основных причин воспалительных процессов в организме является нарушение работы щитовидной железы.



Строение кости:

1 — кость с ростковым слоем; 2 — место крепления сухожилий мышц; 3 — губчатое вещество кости; 4 — костномозговой канал; 5 — суставной хрящ; 6 — ростовой хрящ; 7 — надкостница; 8 — костные балки кости.



Внутреннее строение костей:

1 — плотное вещество; 2 — губчатое вещество; 3 — полость кости; *а* — продольный распил через верхний конец бедренной кости; *б* — схема главных направлений, на котором располагаются «перекладины» в головке и шейке бедра; *в* — продольный распил через тело позвонка

Дело в том, что щитовидная железа и содержащиеся в ней паращитовидные железы фактически отвечают за уровень кальциево-фосфорного обмена. Гормон щитовидной железы, кальцитонин, способствует усвоению кальция и препятствует его выводу из костной ткани, гормон же паращитовидной железы — паратгормон, наоборот, активно его выводит. Вместе с тем известно, что уровень кальция в крови должен быть всегда постоянным. Если его мало, резко возрастает риск того же инфаркта, так как кальций вымывается отовсюду из костей, зубов. Избыточное выведение кальция сказывается на работе почек, в свою очередь, создавая благоприятные условия для возникновения очагов хронической инфекции в различных органах, суставах. Проведением только противовоспалительной терапии здесь не обойтись, а вот перекись водорода своим атомарным кислородом может уничтожить любое инфекционное начало. Это лишний раз свидетельствует о тесной взаимосвязи всех органов и систем организма.

Замечено, что в период с марта по май дети растут быстрее чем за сентябрь, ноябрь. Признаком завершения роста человека считается исчезновение росткового слоя, который особенно в крупных костях находится между эпифизом (концом кости) и самой костью, что на рентгенограмме видно в виде полосы, принимаемой иногда даже за перелом. С исчезновением росткового слоя эпифиз срастается с костью, что происходит у юношей к 20, а у девушек к 18 годам, но могут наблюдаться отклонения в ту или иную сторону.

Интересные сведения приводит детский эндокринолог профессор Петеркова Валентина Александровна. Она утверждает, что рост ребенка во многом зависит от характера питания. Если ребенок недоедает на первом году жизни, особенно при искусственном вскармливании, это приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, аллергии, при которых пища не усваивается, что сказывается на росте. Так, в России повсеместно недостает йода (что можно восполнить йодированной солью), его недостаток скажется на росте. При этом снижается функция щитовидной железы, а это обязательно скажется на росте. Интересен факт, что после наступления менструации у девушек через 2 года они перестают расти. В организме у девушек начинают вырабатываться женские гормоны (эстрогены), которые блокируют зоны роста. Если внимательно следить за ростом девочки, то ей обязательно надо принимать гормон роста, который в этом возрасте абсолютно невреден. Гормон роста — это витамин А, который содержится во всех продуктах «красного» цвета: моркови (морковь усваивается при употреблении с жиром, например, сметаной, растительным маслом), свекле, красных яблоках, помидорах, грейпфрутах, а также в твороге, мясе, больше всего в печени трески, жирной рыбе, рыбьем жире. Очень полезна для роста ребенка икра, особенно черная, которая помимо всего прочего содержит много витамина D. Кстати, гормон роста, являясь сильным стимулирующим действием, может использоваться при лечении остеопороза, резком истощении, переломах, сердечно-сосудистых расстройствах, при снижении иммунитета, а также для замедления возрастных процессов, только здесь обязательно нужна консультация врача-эндокринолога.

Человеческий организм — это динамичная система, в которой постоянно происходят те или иные изменения, так, например, клетки крови полностью заменяются через 4 месяца, костная ткань за 3 года, а

всего организма за 5 лет, причем, чем старше возраст, тем изменения в скелете происходят медленнее.

Несмотря на это единой точки зрения на проблемы старения до сих пор нет. В последнее время большинство ученых все больше приходят к выводу, что с возрастом позвоночный столб претерпевает гораздо раньше изменения, чем другие системы. Вот почему поддержание и стимулирование своего роста, что возможно с помощью постоянных физических тренировок, должно стать неотъемлемой частью нашей жизни. Борьба с земной тяжестью, которая воздействует на наш организм всю жизнь, да еще при вертикальном положении, на что уходит очень много энергии, требует постоянных усилий по поддержанию тонуса всего организма, что и предотвращает процесс старения и, следовательно, продляет долголетие.

Следует обратить внимание, что наш рост меняется даже в течение суток: днем укорачивается из-за вертикальных нагрузок на тело и расходования жидких сред в суставах, а ночью идет его восстановление. Причем, чем лучше развита мышечная система, которая способствует лучшей работе жидкостного «конвейера», тем динамичнее работает вся система по поддержанию роста, даже независимо от возраста. В противном случае вы замечаете, что чем становитесь старше, тем рост уменьшается, и даже значительно, здесь сказывается еще и положение позвоночника, который из-за ограничения подвижности начинает горбиться. Известно, что количество свободно перемещающейся жидкости у нас доходит до 30 %, вот почему регулярные занятия спортом при изменении положения тела в пространстве способствует более лучшему лимфодренажу, выведению шлаков и освобождению организма от дефектных клеток. На протяжении суток наш позвоночный столб постоянно находится в вынужденном полусогнутом положении, из-за чего вес тела в вертикальном положении давит на тела позвонков и прослойки мягких тканей между ними, что ведет к сужению межпозвонковых щелей. Вот почему вам хочется все время потянуться. С помощью различных мембран, клапанов, мышечных волокон (насосов) организм равномерно распределяет жидкость по всему телу, позволяя сохранить бодрое состояние в течение дня. Если во всем организме находится до 2/3 всей жидкости, то в костях ее находится до

50 %, вот почему, особенно в пожилом возрасте, необходимо больше пить, да еще чуть подсоленной жидкости, о чем вы узнаете в разделе о воде.

Здоровый позвоночник совершенно прямым наблюдается редко из-за того, что в нем имеются незначительные отклонения в сторону (у левшей — влево, у правшей — вправо) за счет большего развития мышц одной половины тела. Вот еще почему важно заниматься физическими упражнениями, при которых тонус мышц правой и левой частей тела как бы уравнивается. В целом же, как вы уже знаете, в связи с нашим прямохождением, позвоночник имеет физиологические изгибы в переднезаднем направлении (шейный и поясничный), называемые лордозами (изгиб вперед), грудной и крестцовый (назад), называемые кифозами. Значительное искривлением позвоночника влево или вправо называется сколиозом, наиболее существенным видом которого является ротационный, когда позвоночник как бы скручивается, изменяя даже форму грудной клетки.

КАК УСТРОЕН ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛЬ

Позвонки соединены между собой эластичными хрящевыми межпозвонковыми дисками. Комплекс, состоящий из межпозвонкового диска и двух позвонков между ними, имеет сложное строение, включающее дуги, суставы, связки, и называется позвоночным сегментом. Классическое строение позвоночного сегмента показано на рисунках. Сверху и снизу каждого позвонка находится геалиновый хрящ, лежащий на площадках позвонков, на которых сверху лежат замыкающие пластинки, которые в детстве были пронизаны кровеносными сосудами, запустевшими к 12–14 годам. За счет геалинового хряща происходит рост тел позвонков в высоту. Именно здесь находится ростковый слой клеток, за счет чего происходит их увеличение.

Обратите внимание на позицию 6, где находится спинномозговой нерв. Природа очень разумно поступила: никакое нарушение в позвонковом сегменте (кроме повреждений при травмах) не может(!)

воздействовать на нервы, в том числе на их корешки, которые не выходят за пределы дурального мешка спинного мозга. Вот почему никаких «корешковых синдромов» не было и нет. Это безграмотность тех, кто об этом говорит, и с чем вы познакомитесь позже.

Межпозвонковый диск представляет собой своего рода мешок, фиброзное кольцо, внутри которого находится студенистое ядро — небольшое количество жидкости, напоминающей синовиальную жидкость. Хотя межпозвонковые диски представляют собой как бы герметичную емкость, между ядром и межпозвонковыми тканями всегда в норме происходит обмен жидкостями: при нагрузках идет отток, а после окончания — приток, то есть они работают как помпы. При вертикальных нагрузках по оси высота дисков уменьшается, а во время расслабления она снова восстанавливается. Студенистое ядро — это своего рода ватерпас, от сгибания перемещаясь в противоположную сторону, сигнализирует в мозг о положении тела, выполняя своего рода буферную функцию как амортизатор. Межпозвонковый диск всегда чуть шире прилежащих тел позвонков и прикрыт спереди и с боков передней, а сзади — задней и продольными связками. Связки прочно сращены с телами позвонков, а непосредственно над дисками, как мостики, свободно перекидываются между ними. Между поверхностями позвонков и связками находится рыхлая соединительная ткань, смягчающая их работу. Основная функция этих связок заключается в ограничении движений сегмента позвонков. Передняя продольная связка, в отличие от других связок, имеет внутренний, так называемый камбиальный слой, с помощью которого восстанавливается костная ткань, выполняя роль надкостницы. Смежные позвонки своими дугами и суставными плоскостями с помощью связок соединяются между собой. Связки имеют определенный запас длины. Чтобы понять, насколько прочно соединены тела позвонков между собой, достаточно перечислить наличие в них связок: помимо продольных, передних и задних, есть желтые, межостные, надостные, подвздошно-поясничные, задняя и передняя крестцово-подвздошные, крестцово-бугорная.

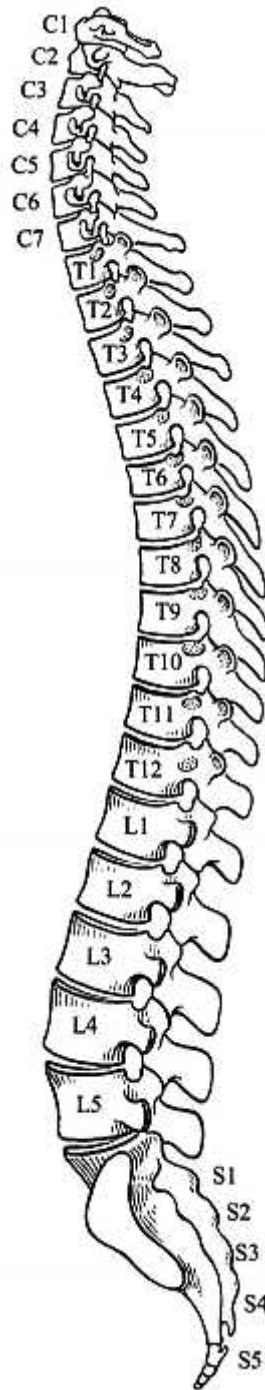
Следует сказать, что ни одна связка по своему расположению не влияет на прохождение нервов. Главная их роль — ограничение движения, и, конечно, своими телами они способствуют созданию герметичности структур межпозвонковых дисков, амплитуда движения

которых ограничивается запасом их длины. При физических нагрузках, превышающих запас их прочности (тренированности), они просто рвутся.

Вся тяжесть верхней половины тела ложится на крестцово-подвздошные связки, передние, задние, короткие, длинные и межкостные.

Связки представляют собой прочные волокнистые соединительнотканые образования в виде тяжа или пластины, соединяющих кости с прилежащими тканями.

Сухожилие также представляет собой прочное волокнистое соединительнотканное образование части мышцы, с помощью чего она крепится к костям или другому анатомическому образованию.



Органы и части тела, функции которых зависят от правильного положения позвонков

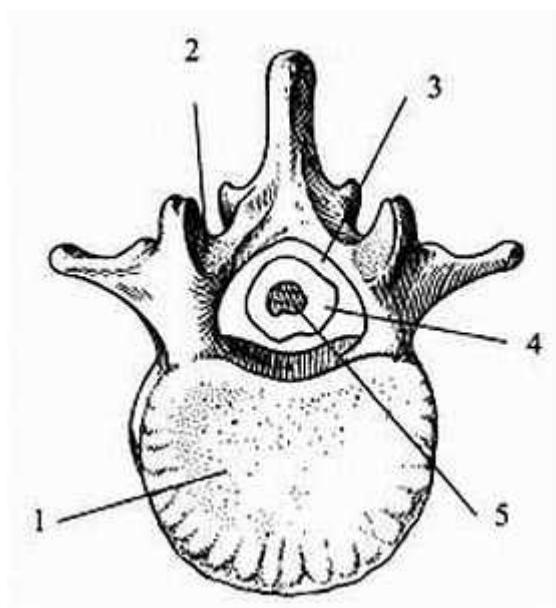
С1 Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, мозжечок, симпатическая, вегетативная, нервная системы; **С2** Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости; **С3** Щеки, ухо, лицевой

нерв, зубы; **C4** Нос, губы, рот, евстахиева труба; **C5** Голосовые связки; **C6** Мышцы шеи, надплечья; **C7** Щитовидная железа, плечевой и локтевой суставы, плечевое нервное сплетение

T1, T2 Руки, запястья и ладони, пищевод, трахея; **T3** Бронхи, легкие, плевра, грудь, пищевод; **T4** Сердце, перикард, коронарные артерии; **T5** Желчный пузырь, общий желчный проток, печень; **T6** Желудок, солнечное сплетение; **T7** Селезенка, диафрагма; **T8, T9** Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка; **T10** Надпочечники, поджелудочная железа; **T11** Почки, мочеточники, тонкий кишечник; **T12** Тонкая и толстая кишки, паховые кольца, фаллопиевы трубы

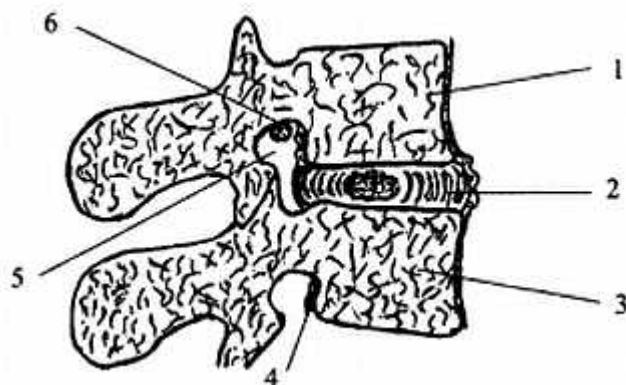
L1 Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра, надпочечники, почки; **L2** Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра; **L3** Половые органы, мочевой пузырь; **L4** Предстательная железа, бедра, голени, стопы, нервное пояснично-крестцовое сплетение; **L5** Голени, стопы, пальцы ног

S1-S5 Крестец, бедренные кости, ягодицы, копчик, прямая кишка



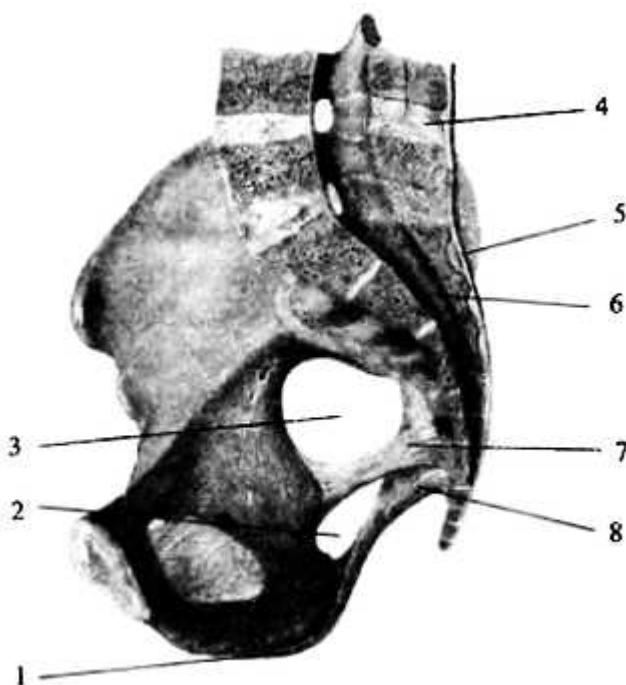
Общий вид строения позвонка (вид сверху):

1 — тело позвонка; **2** — дуга позвонка; **3** — позвоночный канал с рыхлой соединительной тканью; **4** — спинномозговой канал со спинномозговой жидкостью; **5** — спинной мозг (в шейном и грудном отделах), корешки спинномозговых нервов (в поясничном и крестцовом отделах)



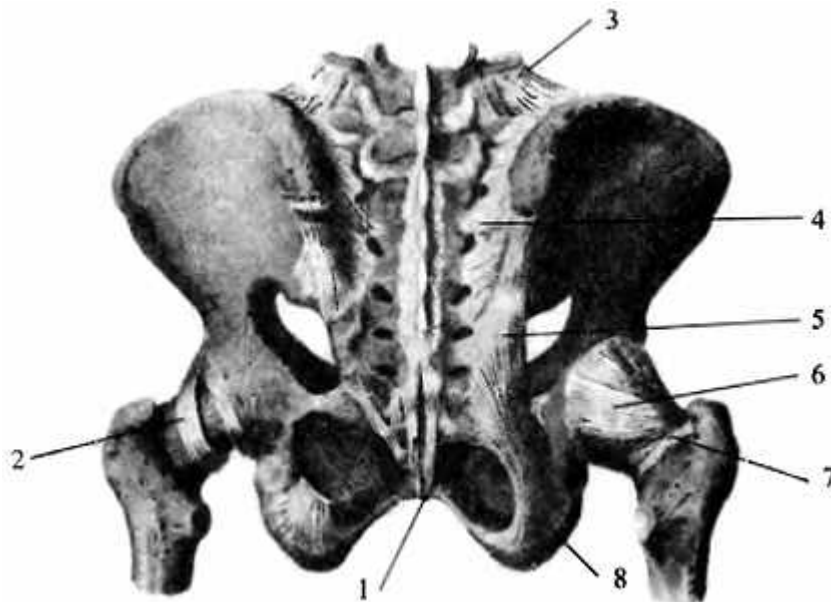
Строение позвонка (вид сбоку):

1 — тело позвонка; 2 — межпозвонковый диск; 3 — передняя продольная связка; 4 — задняя продольная связка; 5 — межпозвонковое отверстие; 6 — спинномозговой нерв



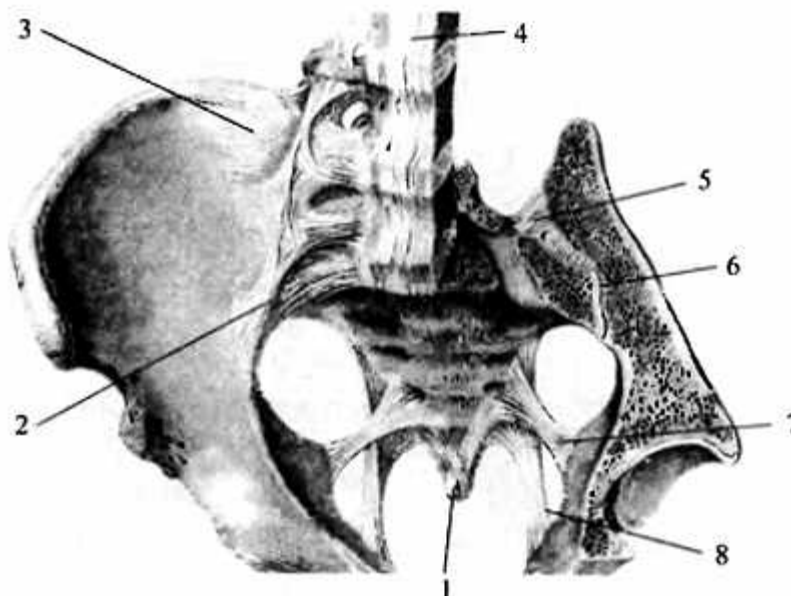
Связки нижнего отдела позвоночника и тазовой области (вид сбоку) по Р. Д. Синельникову.

1 — фасциальный отросток; 2 — малое подвздошное отверстие; 3 — большое подвздошное отверстие; 4 — внутриспинальная связка; 5 — надспинальная связка; 6 — крестцовый канал; 7 — крестцово-спинальная связка; 8 — крестцово-бугорчатая связка



Связки тазовой области (вид сзади) по Р. Д. Синельникову:

1 — задняя крестцово-копчиковая связка; 2 — круговая связка; 3 — крестцово-подвздошная связка; 4 — короткие подвздошные связки; 5 — длинная крестцово-подвздошная связка; 6 — круговая капсула; 7 — суставная капсула; 8 — крестцово-бугорчатая связка



Связки тазовой области (вид спереди) по Р. Д. Синельникову:

1 — крестцово-копчиковая; 2 — крестцово-подвздошная; 3—крестцово-поясничная; 4 — длинная спинальная; 5 — внутрикостная; 6 — крестцово-подвздошная; 8 — крестцово-бугорчатая

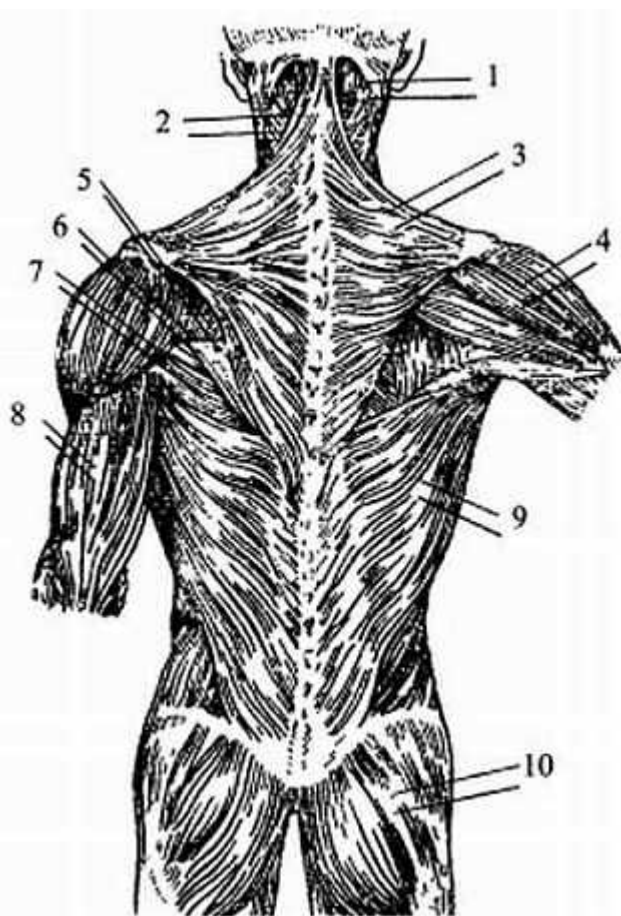
МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

Если связки только соединяют кости, то их подвижность обеспечивает мышечный каркас. Мышцы имеют различную форму, размер и массу, в зависимости от того, где они находятся. Вот смотрите, как красиво выглядят мышцы спины, причем в норме каждое волокно мышцы работает отдельно друг от друга, создавая при сокращении определенную силу, которая теряется при их «слипании» (при малой подвижности, воспалительных процессах, травмах).

Мышцы подразделяются на *скелетные* и *гладкие*.

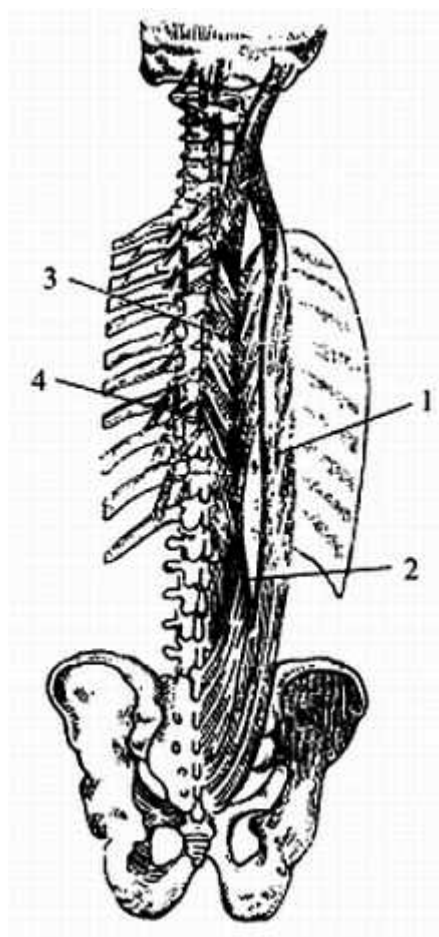
Скелетные мышцы так называются потому, что своими концевыми частями, связками крепятся к костному скелету, благодаря чему они выполняют ряд важных функций: передвижение тела в пространстве и перемещение его частей относительно друг друга — поддержание позы, передвижение крови, лимфы, воды, солей, участие в акте вдоха и выдоха, защита внутренних органов. По весу скелетные мышцы составляют до 40 % веса тела. Скелетные мышцы — это сложные образования с параллельно расположенными фибриллярными волокнами, имеющими поперечную исчерченность, которые и создают прочный опорный остов мышцы. Представьте себе мышцу длиной до 40 см — это так называемая портняжная мышца, идущая от наружной поверхности таза и прикрепленная во внутренней части колена, и если бы она не имела этих поперечных перекладин, она просто не могла бы сократиться и выполнить свою задачу. Сокращается каждое фибриллярное волокно. Вместе они представляют собой как бы связку сосисок и вместе с другими волокнами обеспечивают выполнение работы. Мышечная сила зависит от числа волокон и, следовательно, от их поперечного сечения. Чтобы иметь возможность сравнивать между собой различные мышцы, используют такое понятие, как специфическая сила мышц: частное от

деления абсолютной силы мышцы на площадь поперечного сечения ее волокон. Для человека это соотношение составляет 5–8 кг на 1 см².



Поверхностные мышцы спины:

1 — грудинно-ключично-сосцевидная мышца; 2 — пластырная мышца; 3 — трапецевидная мышца; 4 — дельтовидная мышца; 5 — подостная мышца; 6 — малая круглая мышца; 7 — большая круглая мышца; 8 — трехглавая мышца плеча; 9 — широчайшая мышца спины; 10 — большая ягодичная мышца



Глубокие мышцы, выпрямляющие позвоночник:

1 — подвздошно-реберная мышца; 2 — длинейшая мышца; 3 — остистая мышца; 4 — поперечно-остистая мышца

Гладкие мышцы имеют волокна однородной структуры, являются элементами внутренних полых органов и обеспечивают сфинктерную функцию для хранения и удаления содержимого: например, урина в мочевом пузыре, плод в матке. Особая роль гладких мышц принадлежит в системе крово- и лимфообращения за счет изменения просвета сосудов в зависимости от потребности тканей в необходимых веществах и кислороде. Гладкие мышцы содержатся во многих связках, способствуя выполнению тех функций, которые не требуют быстрых реакций, что свойственно, например, широкой связке матки. Если скелетная мышца при растяжении как эластичная структура напрягается, то гладкая мышца, более пластичная, после короткого

напряжения спонтанно расслабляется. Вот почему гладкие мышцы выполняют роль резервуаров, и, несмотря на то, что давление в них может значительно возрастать, это не мешает им выполнять свои функции.

Особое место занимает сердечная мышца. Будучи поперечно-полосатой, она обладает некоторыми функциями гладкой.

Особенностью работы мышц является то, что они могут работать в анаэробных условиях, то есть без кислорода. В упрощенном виде эти реакции идут следующим образом. Гликоген как энергетический продукт расщепляется до молочной кислоты с высвобождением энергии, около 350–500 ккал на каждый ее грамм, аденилтрифосфорная кислота на аденозинфосфорную кислоту, а креатинфосфорная кислота на креатин и фосфорную кислоты с выделением тепла. Все эти реакции происходят с выделением экзотермического тепла и благодаря действию ферментов протекают без какого-либо участия кислорода. Еще совсем недавно расщепление гликогена до молочной кислоты рассматривалось как единственная реакция, дающая энергию для мышечной деятельности, а образование молочной кислоты даже считалось причиной мышечного сокращения. Выделяемая указанная энергия идет на восстановление аденозинтрифосфорной кислоты, а через нее и креатинфосфата. Конечным итогом анаэробного процесса является трата некоторого количества гликогена и появление эквивалентного количества молочной кислоты. Как видите, сам же процесс сокращения мышцы не связан с образованием молочной кислоты: расщепление гликогена происходит после того, как началось сокращение, и затягивается на некоторое время после окончания сокращения.

В присутствии кислорода в мышце, наряду с образованием воды и углекислого газа, окисляется только $1/4$ – $1/5$ часть молочной кислоты, образовавшейся в отсутствие кислорода. За счет освобождающейся при этом энергии, остальное количество молочной кислоты восстанавливается в гликоген, то есть из распавшихся до молочной кислоты углеводов окисляется около $2/5$, а $3/4$ восстанавливается в гликоген. Конечно, это несколько упрощенная реакция, в которой принимают участие белки, аминокислоты и другие вещества.

Такая возможность организма экономно вырабатывать энергию в покое в анаэробных условиях связана с тем, чтобы не задействовать в

этот процесс многие функции организма, а выделяемой при этом энергии вполне достаточно.

При значительных мышечных напряжениях, которые требуют значительного усиления деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной системы, на что требуется не меньше 1–2 минут, после чего образующиеся продукты обмена в тканях по мере увеличения доставки кислорода окисляются, тем самым устраняется кислородная задолженность. Кислородная задолженность образуется в мышце в начале сколько-нибудь значительной работы и после того, как количество доставляемого мышцам в единицу времени кислорода становится достаточным для окисления образующихся за это время молочной кислоты и других недоокисленных продуктов анаэробного обмена, и наступает так называемое устойчивое состояние обмена веществ.

Конечно, после работы какое-то время идет окисление неокисленных продуктов и своего рода ликвидация кислородной задолженности. Максимальная работа определяется не столько абсолютной силой мышц как исполнительного органа, а способностью двигательного аппарата (особенно центрального иннервационного звена), выполнять значительную работу без развития утомления. Чем больше работа, тем больше утомление, что зависит от многих причин, главной из которых является тренированность мышечной системы. Не зря говорят: покой нам только снится.

Как видно из сказанного, наш организм должен находиться в двух состояниях: покое и движении. Для экономной работы всех его систем работа мышечной системы в покое идет в анаэробном режиме, то есть без значительного количества кислорода. Вот почему ***после сна необходимо выполнить комплекс упражнений для того, чтобы устранить возникшую во время отдыха кислородную задолженность и сразу же включить все системы организма в активный процесс деятельности***, что позволяет мышцам и всем их обеспечивающим системам (сердце, легкие и др.) приступить к активному выполнению работы. Если это не сделать, процесс перехода с анаэробного на аэробный режим вместо 1–2 минут может затянуться и ***кислородная задолженность будет постоянным спутником, поддерживающим организм в состоянии утомления, депрессии.***

Если скелетные мышцы могут непосредственно управляться высшими отделами нервной деятельности произвольно, то гладкая мускулатура этого делать не может, хотя опосредованно после тренировки можно научиться управлять работой и гладкой мускулатуры. Поэтому, в отличие от скелетной мускулатуры, гладкая требует значительно меньших энергетических затрат. Гладкая мускулатура способна к длительному поддержанию напряжения, так называемому тону. Например, поддержание мышечного тону стенки кровеносных сосудов в течение всей жизни удерживает кровяное давление на физиологическом уровне.

Мышечная система — это не только поддержание организма в определенном тоне, но и, что не менее важно, выработка тепла в организме. Терморегуляция не имеет специфических органов, как любая другая система, а использует весь организм. Процессы терморегуляции — это химические (тепло, образуемое при переваривании пищи) и физические (связанные с теплоотдачей) процессы. В обеспечении постоянства температуры тела более существенную роль играет физическая терморегуляция, которая сокращает или увеличивает выработку тепла. Место выработки тепла в организме — мышцы, и чем лучше их состояние и состояние кожных покровов, тем совершеннее работает механизм терморегуляции.

Более 100 лет назад русские ученые И. П. Щелков и Т. К. Заллер сделали открытие, что при работе в скелетных мышцах кровообращение усиливается в 60–80 раз, в то время как, например, в мозгу и ЖКТ только в 8–10 раз. Столь большая потребность мышц в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. А из законов физики известно, что излишняя нагрузка, например, на двигатель, приводит к его быстрому изнашиванию. Отсюда следовал вывод: при заболевании сердца, сосудов необходим охранительный режим. Вместе с тем, как показала практика, те больные, которые не придерживались режима ограничения двигательной активности, быстрее восстанавливали свое здоровье.

В чем тут дело? В настоящее время доказано, что скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются с определенной частотой, воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности капилляры, которые как раз и являются действительно насосом на стыке между сердцем и венами, работающие в 2–3 раза

сильнее, чем само сердце. А так как мышц в организме человека более 500, то всасывательно-нагнетательная функция мышц и капилляров огромна, она была названа «периферическим сердцем».

Включая в активную работу мышцы, «периферическое сердце» одновременно заставляет более интенсивно работать и мозг. У животных, которые подвергались физическим нагрузкам, в мозгу наблюдалась более развитая сеть кровеносных сосудов и более густая нервная система, чем у находившихся в состоянии обездвиженности. Электрофизиологические исследования, проведенные на пожилых людях, подтвердили, что у людей, занимающихся спортом, бегом трусцой, активность волн мозга была аналогичной активности людей молодого возраста.

Иными словами, *физическая тренировка оздоравливает не только тело, но и мозг*. Это лишний раз служит доказательством взаимосвязи и взаимозависимости всех органов и систем организма. *В этом-то и кроются неограниченные возможности на пути не только профилактики, но и лечения заболеваний*. Было доказано, что если сердце способно нагнетать кровь с давлением в 120 мм рт. ст., то сама мышца способна это делать с давлением в 200,250 мм рт. ст. и даже более. Самое главное, что независимо от возраста, состояние мышечной ткани поддается тренировке, только нужна постепенность.

Как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил Н. М. Амосов, больному организму движение нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

Тренировка мышц, связок — это не только помощь мышцам, но и органам, позвонкам, сочленениям, которые при этом берут часть функций на себя, предохраняя организм от чрезмерных статических и динамических нагрузок и резких движений. *Физические упражнения, массируя мышцы, одновременно массируют связки, хрящи, диски, улучшают их кровоснабжение, а, следовательно, они дольше не теряют упругость, не стареют, и получается, что они лечат сами себя*. Только нужно не лениться, ибо в движении — ваше здоровье.

Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточную мышцу, и вам становится плохо, вы идете или сидите, опустив плечи, а она имеет энергетическую связь с меридианом сердца. И, если сама по себе мышца не развита, возникают проблемы с сердцем.

Вот почему, только помассировав подлопаточную мышцу, можно избавиться от неприятности в области сердца, на что никто из врачей не обращает внимания.

Из отзывов

У меня миастения, генерализованная форма, которая два раза приводила меня на край жизни, где мне с большим трудом удавалось удержаться. Первый раз усилиями миастенического центра, второй — когда в силу разных причин старые рекомендации совсем перестали действовать. Никто из официальной медицины, ни невропатолог поликлиники, окружной невропатолог, ни даже врач миастенического центра не могли, а может не умели, а скорее всего, не хотели, взять и подумать, как мне помочь, просто отмахнувшись от меня: «Что Вы хотите, ведь вам 80 лет». А я хотела еще постоять на краю пропасти, отдышаться и суметь отойти и еще пожить. Верность клятве Гиппократа, доброта, гуманность в медицине стали далеким прошлым, а формализм и бездушие — нормой их работы, а вероятно, и жизни. Я поняла, что надо найти какой-то другой путь, кроме официальной медицины, и без колебаний остановилась на профессоре Неумывакине Иване Павловиче. О его колоссальных знаниях мне было известно из его изумительных по содержанию и информации книг. Талант врача несомненен. Но шла в салон, если честно сказать, с опаской, не отмахнутся ли? Ведь — 80 лет! Но никто от меня там не отмахнулся, только Иван Павлович сказал, что действительно официальная медицина, несмотря на центр, который занимается миастенией, лечить эту болезнь не может, но меня поразила фраза, сказанная Иваном Павловичем, как в фильме «Ко мне, Мухтар»: мы

постараемся... Мое желание еще пожить здесь встретили с пониманием, коллектив врачей выполнил все предписания Ивана Павловича добросовестно, с большой душевной теплотой, что немаловажно всегда, а касательно такого больного, как я, особенно. Поправили позвоночник особым способом, прочистили организм, порекомендовали мне ряд процедур, которые я должна делать дома, и дали комплексный пакет с аминокислотами, которых практически нигде нет, — «Астровит». Я живу с мужем инвалидом, ему 85 лет, он пропахал всю войну от Сталинграда до Берлина, и уж болячек у него хватит не на одного человека. Когда я была в кризисе, а это было часто, многожды вывозить его на дачу не было никакой возможности. Когда я выкарабкалась — знала, что поеду туда, но, конечно, делать ничего не смогу:

И вот когда я пропила весь «Астровит» и, конечно, делала все, что мне советовал Доктор от Бога, описать невозможно, что со мной начало твориться на даче. Я там все перепахала, пересажала, переустроила, и без устали, сутра до поздней ночи (а дни летом длинные!). И как-то все делала с восторгом, соскучившись по тому, что не могла делать много лет (хотя в былые времена особого рвения к земельным работам у меня не было). А здесь — я все могу! Это я, которая семь месяцев назад не могла пройти 300 м до поликлиники.

Сейчас я «на коне»! И живется мне спокойно, так как я знаю, что в случае чего в салоне академика И. П. Неумывакина от меня не отмахнутся. А мне все время твердили, что эта болезнь неизлечима, да еще в таком возрасте, а какой мой возраст сейчас? Потянет где-то лет на 50–55, так что мне до старости жить еще долго.

Низкий поклон Человеку с огромной душевной теплотой и прекрасному его коллективу.

Яковенко Л. В., Москва

СУСТАВЫ

Несмотря на то, что в организме сотни суставов, построены они по одному принципу, и каждый из них заключен в прочную волокнистую суставную оболочку.

Внутри оболочка выстлана синовиальными клетками, которые вырабатывают жидкость, служащую смазкой сустава, в которой содержатся также питательные вещества. Сама поверхность внутри сустава выстлана эластичной и гладкой хрящевой тканью, которая вместе с синовиальной жидкостью обеспечивает суставу возможность работы с минимальным трением. Так как хрящи — это своеобразное губчатое вещество, то, сжимаясь, позволяют равномерно распределять давление в суставе и тем самым уменьшать нагрузку на кости во время движений, а расслабляясь — работать, как помпа, осуществляя обмен веществ в суставе. В пожилом возрасте из-за обезвоживания и уплощения хрящей эта способность утрачивается, и суставы заболевают.

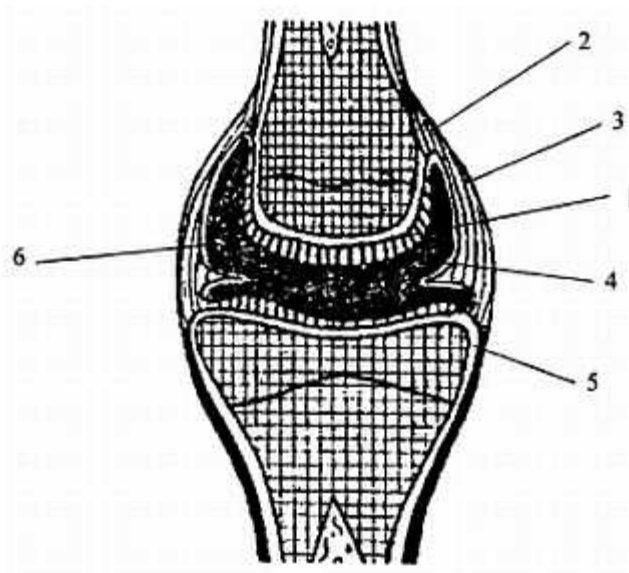


Схема строения сустава:

1 — суставная сумка; 2 — синовиальная оболочка; 3 — надкостница; 4 и 5 — сочленовые конечности костей, покрытые суставным хрящом; 6 — синовиальная жидкость

Главной функцией позвоночника является защита внутренних органов и смягчение от ударов, ушибов, будь то грудная клетка, имеющая цилиндрическую или коническую форму, или тазовые кости, защищающие и поддерживающие все внутренние органы снизу. И что очень важно: внутри самого позвоночного канала спрятан спинной мозг, от которого зависит вся наша деятельность. Длинной до 45 см (в зависимости от роста человека), диаметром 6-10 мм и массой до 300 г спинной мозг является вычислительным и управляющим центром, который начинается от головного мозга и проходит по каналу, образованному дугами позвонков. Заканчивается спинной мозг на уровне 1-2-го поясничных позвонков большим количеством нитей, которые идут к концу позвоночника и крепят спинной мозг к копчику, образуя в конце как бы конский хвост. В свою очередь спинной мозг для большей сохранности омывается спинномозговой жидкостью, где поддерживается постоянное давление, в свою очередь отделяемое от костного канала тремя мозговыми оболочками, что еще больше защищает его от излишних травм.

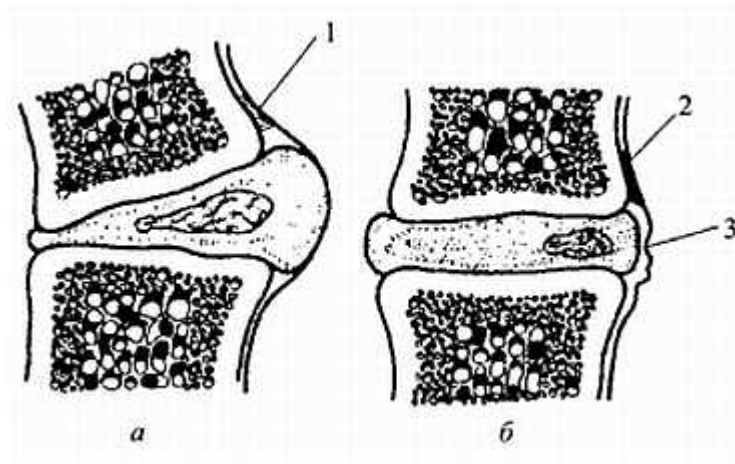
Спинномозговая жидкость (ликвор) заполняет и омывает все структуры спинного мозга, являясь своего рода гидравлической подушкой, обеспечивающей надежную механическую защиту нервных структур. Считается, что образование ликвора происходит за счет активной секреции клеток, выстилающих сосудистое сплетение желудочков мозга. Количество ликвора находится в пределах 120–150 мл, он бесцветен и прозрачен и по своему составу отличается от крови и лимфы тем, что в нем практически нет белка, иммунных тел и ферментов. Вместе с тем в головном мозгу очень много сахара, что обеспечивает нормальную работу мозга как энергетического продукта. С помощью ликвора происходит удаление продуктов распада, образующихся в процессе обмена веществ, тканей мозга. Состав ликвора во многом зависит от так называемого гематоэнцефалического барьера, отделяющего кровь от ликвора, что обеспечивается избирательной проницаемостью стенок капилляров, разделяющих их. Вот почему ликвор представляет собой постоянный солевой состав и осмотическое давление.

Мозговые оболочки, в которых заключен спинной мозг, состоят из: мягкой внутри, затем паутинной и твердой, которая образует

спинномозговой канал (дуральный мешок), заполненный спинномозговой жидкостью, в которой и плавает спинной мозг. Полость спинномозгового канала доходит до 4-го крестцового позвонка, но так как спинной мозг короче дурального мешка, то все корешки идут уже не в позвоночном канале, а в спинномозговом, где внутри также свободно перемещаются в спинномозговой жидкости. *Между стенками позвоночного канала и дуральным мешком пространство заполнено рыхлой жировой тканью и сосудами. Задний и передние корешки нервов, проходя через дуральный мешок, выходят в позвоночный канал еще раздельно, но в одной оболочке, а в самом позвоночном канале к межпозвоноквым отверстиям подходят уже спинномозговые нервы, а не корешки, как думают многие специалисты, забывшие основы анатомии и физиологии. Таким образом, все спинномозговые нервы грудного и поясничного отделов выходят из позвоночного канала через верхнюю половину межпозвоночного отдела, а тот же межпозвоночный диск расположен на уровне нижнего отдела, в связи с чем его выпячивание и даже грыжи (см. рисунок) не могут повредить спинномозговые нервы. Вот почему господствующий ныне термин «корешковый болевой синдром» никакого отношения к позвоночнику не имеет. Таким образом, спинномозговые нервы не могут быть повреждены ни при остеохондрозе, ни при других дегенеративных изменениях в позвоночнике.*

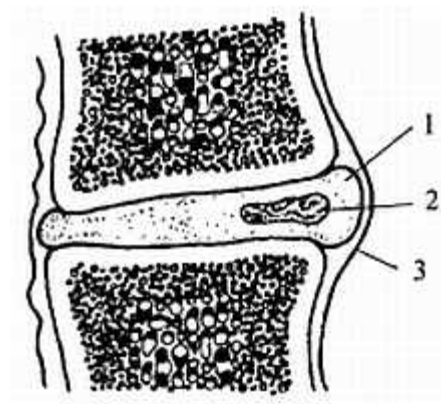
Как вы уже знаете, спинной мозг несколько короче позвоночника, заканчивается на уровне 1-2-го поясничных позвонков и состоит из сегментов. Представьте себе дерево, от ствола которого с обеих сторон отходят спереди и сзади ответвления. Передний нервный корешок — это двигательный сегмент, отвечающий за работу мышечной системы, а задний, чувствительный, отвечает за кожные покровы соответствующего уровня. Здесь же находится центральный отдел вегетативной нервной системы, регулирующей деятельность всех внутренних органов, пищеварительных желез, кровеносных и лимфатических сосудов и всей мускулатуры автономно работающих систем сердца, кишечника во время продвижения пищи, желчного, мочевого пузыря (сокращение) и т. д. Центральный отдел вегетативной (внутренней) нервной системы располагается в рогах спинного мозга от 7-го шейного до 2-3-го поясничных позвонков. Вот почему любые

нарушения в деятельности позвоночного столба в этом, да и не только, отделе являются причиной многих нарушений в организме.



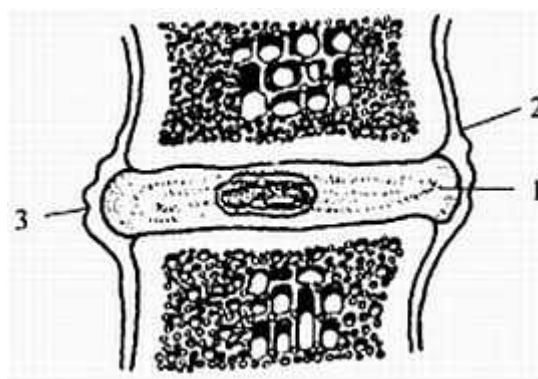
Отрыв передней продольной связки от тела позвонка (а) и образование остеофита на месте отрыва (б):

1 — место отрыва передней продольной связки; 2 — костеобразование на месте отрыва связки; 3 — грыжа



Натяжение передней продольной связки при разгибании позвоночника:

1 — межпозвонковый диск; 2 — студенистое ядро; 3 — передняя продольная связка (то же самое при сгибании)



Соотношение межпозвонкового диска и тел позвонков — диск выступает за пределы тел позвонков:

1 — межпозвонковый диск; 2 — передняя продольная связка; 3 — задняя продольная связка

Для нормальной работы спинного мозга и отходящих от него нервов необходимо постоянное осмотическое давление в спинномозговом канале, которое зависит от многих причин: смещение позвонков относительно друг друга, подвывихи суставов, дистонические изменения структуры межпозвонковых дисков, их уплощение, обезвоживание и т. д. Или иначе: позвоночный канал становится не цилиндрическим, а измененной формы, в результате чего меняется поток спинномозговой жидкости и энергетического потока, от которых зависит работа спинного мозга и его нервных ответвлений.

Мало кто из врачей знает, что спинномозговая жидкость в норме движется от копчика до головного мозга 90 минут, что характеризует глубину сна, из которых только 3–5 минут отводится на сновидения, то есть включение в работу всех подкорковых структур, ответственных за отдел мозга, где заложена вся информация. Если это движение замедляется, то наступают вначале функциональные, а затем и патологические изменения. Наш организм построен так, чтобы в любой точке любые потоки: будь то жидкостные (кровь, лимфа, межтканевая жидкость и т. д.), нервы, окруженные периневральной оболочкой, мышечные волокна, фасциальные оболочки и т. д. — должны работать без всякого сопротивления, что знают физиологи, изучающие структуры мозга, в частности сон и сновидения.

Если, например, нарушается та же периневральная оболочка, основной причиной чего является аммиак, образуемый за счет плохого переваривания животных белков, и нарушение режима питания, от чего зависит возникновение таких грозных болезней, как рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и др.

Наш организм — это система сообщающихся сосудов, где любой поток, будь то жидкостный или энергетический, не должны встречать никакого сопротивления. В противном случае — застой, болезнь.

Следует еще сказать о том, чего не знают даже многие врачи: позвоночник сам по себе является кроветворным органом, где костный мозг вырабатывает красные и белые кровяные тельца, ответственные за иммунитет. Если в позвоночнике возникают какие-либо дегенеративные изменения, то, конечно, это влияет на кроветворение, что и сказывается на состоянии иммунитета, ослаблении защитных сил организма, которые во многом, оказывается, зависят от нормального состояния позвоночника.

Так как от позвоночника зависит очень многое, его, как и суставы, надо кормить, поить, обеспечивать всем необходимым, удалять отходы после работы и многое другое. Вот почему я посчитал нужным в этой книге дать информационный материал, касающийся жизнеобеспечения организма: питания, воздухо- и водообеспечения, работы мышц, кровеносных сосудов, лимфатической системы, ибо все это связано воедино и одно не может работать без другого, так как представляет собой одно многоплановое хозяйство.

Питание

ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Одним из источников энергии, поступающей в организм, является пища. Почему так огромно влияние характера питания на состояние здоровья? Дело в том, что цивилизация привела к тому, что люди стали все больше услаждать свою «утробу», делать пищу более калорийной и вкусной, за счет ее варения, жарения, сладостей и т. п. Главная причина пагубного влияния такой пищи на организм заключается в том, что желудочно-кишечный тракт не приспособлен для определенной переработки смешанной пищи, так как каждый продукт требует своего подхода со стороны желудочно-кишечного тракта.

И. П. Павлов в своих фундаментальных исследованиях отмечал, что обработка и переваривание каждого вида пищи протекает в соответствующем отделе желудочно-кишечного тракта с помощью определенных пищеварительных соков, ферментов и при определенных их концентрациях. В настоящее время существует около 2 тысяч различных систем питания, но типичным становится дефицитно-избыточное питание, при котором в организм попадает не то, что ему нужно. Главным является не то, что мы съели, а что усвоено организмом. Основными типами питания являются смешанное, раздельное и вегетарианское.

Итак, смешанное или раздельное питание?

А. Уголев, Ю. Николаев, Г. Шелтон, П. Брэгг, И. Литвина, Г. Шаталова и многие другие в своей практической работе доказали результативность высказанной И. П. Павловым идеи о раздельном питании, вылечив тысячи людей.

В действительности, И. П. Павлов обосновал принцип раздельного питания, который в дальнейшем развил Шелтон, без ссылки на него (а может, и не знал), несколько трансформировав схему питания, с помощью которой вылечил тысячи больных. В России мало кто знает широко известного в США диетолога Бернарда Йенсена,

который создал свою систему, основанную на том, что всякую ткань питает кровь, которую, в свою очередь, питает кишечная система. Если кишки загрязнены, то загрязняются кровь, органы, ткани. Именно о кишечной системе следует позаботиться в первую очередь, чтобы лечение было сколько-нибудь эффективно. И далее: без очистки кишечника и системы удаления (элиминация) невозможно никакое эффективное лечение. Я, в свою очередь, добавляю: помимо кишечника непременно необходимо очистить и печень.

И. Мечников утверждал, что главным препятствием к долголетию является кишечная интоксикация: вводя животным гнилостные продукты, извлеченные из кишечника человека, получали у них ярко выраженный склероз аорты. Это явление было вызвано именно «кишечной интоксикацией», которой способствуют малоподвижный образ жизни, питание рафинированными, мясными, молочными продуктами, недостаток в питании растительной пищи.

Для того чтобы в целом проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. *Примите 1–2 ст. ложки свекольного сока (пусть он отстоит 1,5–2 часа), и если урина после этого окрасится в бурачный цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции и продукты распада — токсины — попадают в кровь, в почки, отравляя организм в целом.*

МЕХАНИЗМ РАБОТЫ И ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Пищеварение — это сложный многофункциональный процесс, который начинается с переработки пищи, со рта (иногда из-за плохого качества пищи может быть рвота, а в последующем и расстройство стула). Если пища удовлетворяет вашим эстетическим потребностям, от акта жевания зависит и удовлетворение аппетита, и уровень насыщения. Дело здесь вот в чем. Любая пища несет в себе не только материальный субстрат, но и вложенную в нее природой информацию (вкус, запах и т. д.), которую вы также должны «съесть». В этом и

заключается глубокий смысл жевания: пока во рту не исчезнет специфический запах продукта, глотать его нельзя. При тщательном пережевывании пищи чувство сытости наступает быстрее и переедание, как правило, исключается. Дело в том, что желудок начинает сигнализировать в мозг о насыщении только через 15–20 минут после того, как пища в него поступит. Опыт долгожителей подтверждает тот факт, что «кто долго жует, тот долго живет» и что при этом даже смешанное питание не является существенным моментом в их жизни.

Важность пережевывания пищи заключается еще в том, что пищеварительные ферменты взаимодействуют только с теми частичками пищи, которые находятся на поверхности, не внутри, поэтому скорость переваривания пищи зависит от общей ее площади, с которой соприкасаются соки желудка и кишечника. Чем больше вы пережевываете пищу, тем больше площадь поверхности и тем эффективнее переработка пищи по всему желудочно-кишечному тракту, который работает с минимальным напряжением. Кроме этого, при пережевывании пища нагревается, что усиливает каталитическую активность ферментов, в то время как холодная и плохо пережеванная тормозит их выделение и, следовательно, усиливает зашлакованность организма.

Твердую пищу обрабатывают слюной так, что ее надо как бы выпить, принимаемую жидкость (вода, соки и т. п.) также стоит немного «пожевать». Это связано с тем, что в слюне находится до 30 ферментов, в том числе амилаза, которая полисахариды (сложные сахара) во рту превращает в моносахариды. Если же комочек пищи быстро покинет ротовую полость, в дальнейшем это вызовет в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) брожение, напоминающее самогонование, с выделением отравляющих организм веществ и нарушением процесса всасывания. Кроме этого, слабощелочная или нейтральная среда ротовой полости ($\text{pH} = 7,4\text{--}8,0$) с помощью лизоцима обеспечивает обеззараживание как самой слизистой, так и пищи: разрушая микробы, простейших паразитов при условии полного пропитывания пищевого кома слюной.

Кроме этого, околоушная железа вырабатывает муцин, играющий большую роль в защите слизистой рта от действия кислот и сильных щелочей, поступающих с пищей. При плохом пережевывании пищи

слюны вырабатывается мало, не полностью происходит включение механизма выработки лизоцима, амилазы, муцина и других веществ, что приводит к застаиванию в слюнных и околоушных железах, образованию зубных отложений, развитию патогенной микрофлоры, что рано или поздно скажется не только на органах полости рта — зубах и слизистой, но и на процессе переработки пищи в дальнейшем.

С помощью слюны удаляются токсины, яды. Ротовая полость играет своеобразную роль зеркала внутреннего состояния ЖКТ. Обратите внимание, если утром на языке вы обнаружили белый налет — дисфункция желудка, серый — поджелудочной железы, желтый — печени, обильное выделение слюны ночью у детей — дисбактериоз, глистная инвазия.

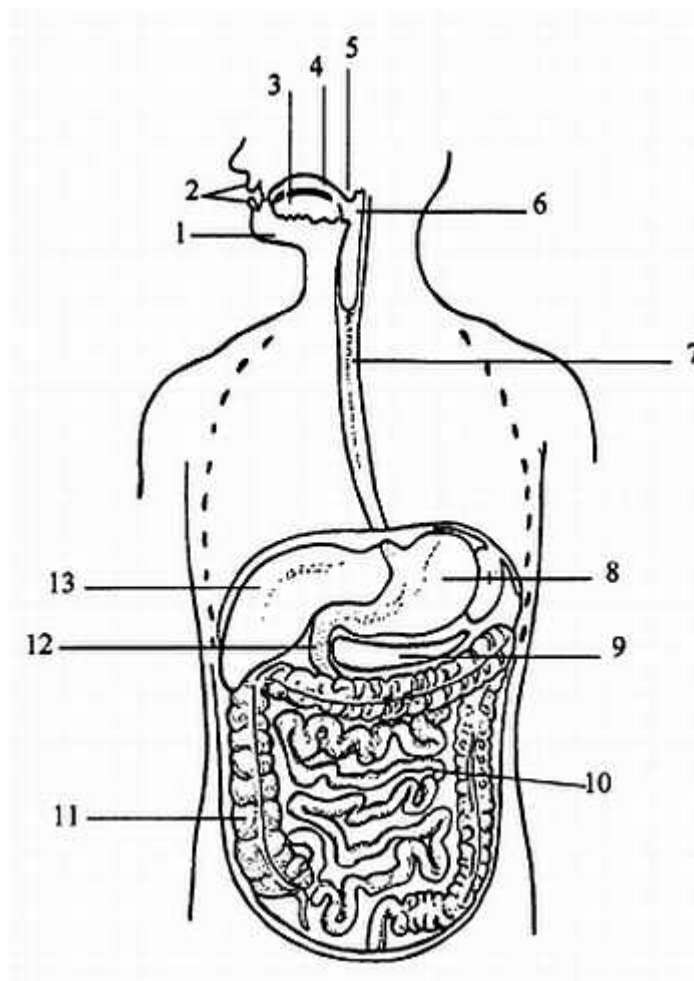
Учеными подсчитано, что в ротовой полости находятся сотни мелких и крупных желез, которые в сутки выделяют до 2 литров слюны. Здесь находится около 400 разновидностей бактерий, вирусов, амёб, грибов, что справедливо связывают со многими заболеваниями различных органов.

Нельзя не упомянуть такие важные органы, находящиеся во рту, как миндалины, которые образуют так называемое кольцо Пирогова-Вальдейера, своего рода защитный барьер от проникновения внутрь инфекции. Врачей всегда учили, что воспаление миндалин — причина развития заболеваний сердца, почек, суставов, поэтому рекомендуется их удалять. Но миндалины ни в коем случае удалять нельзя, кроме как в хронических, часто обостряющихся случаях, особенно в детском возрасте, так как это значительно ослабляет иммунную систему, снижая выработку иммуноглобулинов и веществ, влияющих на созревание половых клеток, что в ряде случаев является причиной бесплодия.

Коротко остановимся на анатомическом строении ЖКТ (см. рисунок), на что, как правило, никто не обращает внимания. Это настоящий конвейер по переработке сырья: рот, пищевод, желудок, двенадцатиперстная, тонкая (тощая), подвздошная, толстая, сигмовидная, прямая кишки, в которых должна происходить свойственная только им реакция. В принципе, пока пища не переработается до необходимого состояния в том или ином отделе, она не должна поступать в нижеследующий. Только в глотке и пищеводе автоматически открываются клапаны при переходе пищи в желудок.

Между желудком, двенадцатиперстной и тонкой кишками находятся своего рода химические дозаторы, которые «открывают шлюзы» только при определенных условиях pH среды, а, начиная с тонкой кишки, клапаны открываются под давлением пищевой массы. Между различными отделами ЖКТ находятся клапаны, своего рода жомы, которые в норме открываются только в одну сторону. Однако, например, при неправильном питании, снижении тонуса мускулатуры и т. п., при переходе между пищеводом и желудком образуются диафрагмальные грыжи, при которых комок пищи может снова перемещаться в пищевод, ротовую полость.

Из желудка в двенадцатиперстную кишку пища должна поступать только тогда, когда процесс переработки будет закончен с полным использованием желудочного сока и кислое его содержимое не станет слабокислым или даже нейтральным. Кстати, слабая щелочная среда, попавшая изо рта, в желудке через 15–20 минут становится кислой. В двенадцатиперстной кишке пищевой комок — химус — с помощью секрета поджелудочной железы и желчи также в норме должен превратиться в массу с нейтральной или слабощелочной средой, эта среда будет сохраняться до толстого кишечника, где с помощью органических кислот, содержащихся в растительной пище, превратится в слабокислую.



Общая схема пищеварительного тракта:

1 — нижняя челюсть; 2 — губы; 3 — язык; 4 — собственно полость рта; 5 — мягкое нёбо; 6 — глотка; 7 — пищевод; 8 — желудок; 9 — поджелудочная железа; 10 — брыжеечная часть тонкой кишки; 11 — толстая кишка; 12 — двенадцатиперстная кишка; 13 — печень

Важной особенностью работы желудка является то, что он является главным органом на пути дальнейшей переработки пищи. Кислая среда желудочного сока, а это 0,4–0,5 %-ная соляная кислота при $pH = 1,0–1,5$, вместе с ферментами способствует расщеплению белков, обеззараживает от микробов и грибов, попадающих в организм вместе с пищей, стимулирует гормон секретин, возбуждающий секрецию поджелудочной железы. Желудочный сок содержит гемамин (так называемый фактор Кастля), способствующий усвоению в организме витамина B_{12} , без которого невозможно нормальное

созревание эритроцитов, а также имеется депо белкового соединения железа — ферритина, участвующего в синтезе гемоглобина. Тем, у кого наблюдаются проблемы с кровью, следует обратить внимание на нормализацию работы желудка, в противном случае вы не избавитесь от этих проблем.

Через 2–4 часа, в зависимости от характера пищи, она поступает в двенадцатиперстную кишку. Хотя двенадцатиперстная кишка и сравнительно короткая, 10–12 см, она играет огромную роль в процессе пищеварения. Именно здесь образуется гормон секретин, стимулирующий секрецию поджелудочной железы и желчи, холецистокинин, стимулирующий моторно-эвакуационную функцию желчного пузыря. Именно от двенадцатиперстной кишки зависит регуляция секреторной, моторной, эвакуаторной функций желудочно-кишечного тракта. Содержимое имеет слабощелочную реакцию ($\text{pH} = 7,2\text{--}8,0$).

Кроме желудочного сока в просвет двенадцатиперстной кишки поступают желчь и сок поджелудочной железы.

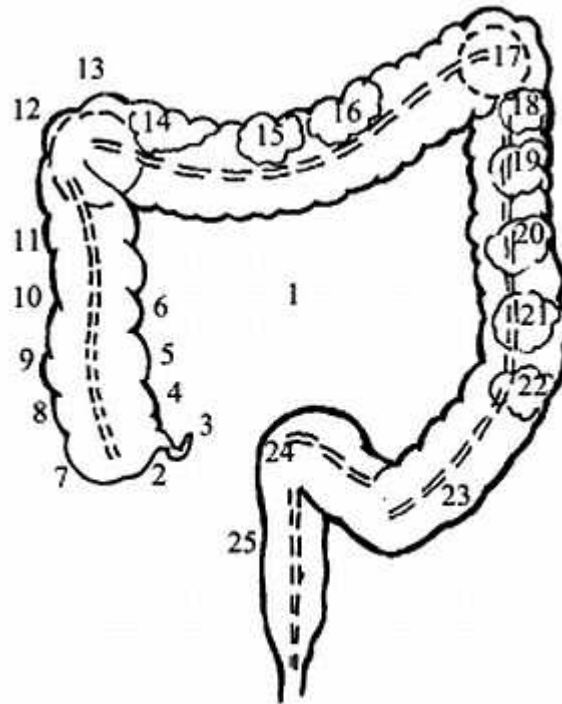
Печень является важнейшим органом, участвующим во всех обменных процессах, нарушение в котором немедленно сказывается на всех органах и системах организма, так же как изменения в них — на печень. Именно в ней происходит обезвреживание токсических веществ и удаление поврежденных клеток. Печень является регулятором сахара в крови, синтезируя глюкозу и преобразуя ее избыток в гликоген — главный источник энергии в организме.

Печень — это орган, удаляющий избыток аминокислот путем разложения их на аммиак и мочевины, здесь осуществляется синтез фибриногена и протромбина — основных веществ, влияющих на свертывание крови, синтез различных витаминов, образование желчи и многое другое. Печень сама по себе не вызывает болей, если только не наблюдаются изменения в желчном пузыре, она обладает высочайшей регенеративной способностью: восстановление доходит до 80 %. Известны случаи, когда после удаления одной доли печени через полгода она полностью восстанавливалась. Необходимо знать, что повышенная утомляемость, слабость, снижение веса, неясные боли или ощущение тяжести в подреберье справа, вздутие, зуд и боли в суставах — это проявление нарушений работы печени.

Не менее важной функцией печени является то, что она есть как бы водораздел между ЖКТ и сердечно-сосудистой системой. Печень — это синтез необходимых организму веществ и доставка их в сосудистую систему, а также удаление продуктов метаболизма. Печень — это главная очистительная система организма (в сутки через печень проходит около 2000 литров крови, или, иначе, циркулирующая жидкость фильтруется здесь 300–400 раз), здесь фабрика желчных кислот, участвующих в переваривании жиров, во внутриутробном периоде действует как кроветворный орган.

Поджелудочная железа тесно связана с гормонами гипофиза, щитовидной и паращитовидных желез, надпочечников, и ее дисфункция сказывается на общем гормональном фоне. Сок поджелудочной железы ($\text{pH} = 8,7\text{--}8,0$) нейтрализует кислотность желудочного сока, поступающего в просвет пищеварительного тракта, участвует в регуляции кислотно-щелочного баланса и водно-солевом обмене.

Необходимо отметить, что всасывание в ротовой полости и желудке незначительное, здесь всасываются только вода, алкоголь, продукты расщепления углеводов и часть солей. Основная масса пищевых веществ всасывается в тонкой и, особенно, в толстой кишке. Следует обратить особое внимание, что обновление кишечного эпителия, по некоторым данным, происходит в течение от 4 до 14 дней, и если взять из этого промежутка число 10, то получится, что в год кишечник обновляется не меньше 36 раз. С помощью довольно большого количества ферментов здесь происходят довольно значительная переработка пищевой массы и ее всасывание благодаря полостному, пристеночному и мембранному пищеварению. На долю толстого кишечника остаются всасывание воды, железа, фосфора, щелочи, незначительной части пищевых веществ и формирование каловых масс за счет органических кислот, содержащихся в клетчатке.



Толстая кишка и ее взаимоотношение с различными органами:

1 — брюшной мозг; 2 — аллергия; 3 — аппендикс; 4 — носоглотка; 5 — соединение тонкого кишечника с толстым; 6 — глаза и уши; 7 — вилочковая железа (тимус); 8 — верхние дыхательные пути, бронхиальная астма, аллергия; 9 — молочные железы; 10 — щитовидная железа; 11 — паращитовидные железы; 12 — печень, мозг, нервная система; 13 — желчный пузырь; 14 — сердце; 15 — легкие, бронхи; 16 — желудок; 17 — селезенка; 18 — поджелудочная железа; 19 — надпочечники; 20 — почки; 21 — половые железы; 22 — яички; 23 — мочевого пузыря; 24 — половые органы; 25 — предстательная железа

Особенно важно, что на стенке толстого кишечника проецируются почти все органы человеческого тела и любые изменения в нем сказываются на них. Толстый кишечник — это своего рода гофрированная трубка, которая от застоявшихся каловых масс не только увеличивается в объеме, но и растягивается, что еще больше создает «нетерпимые» условия для работы всех органов грудной, брюшной и тазовой областей, что приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям.

Из особенностей толстого кишечника следует отметить, что аппендикс является своего рода «кишечной миндалиной», которая

способствует задержке и уничтожению патогенной микрофлоры, а выделяемые им ферменты — нормальной перистальтике толстой кишки. Прямая кишка имеет два сфинктера: верхний, при переходе из сигмовидной кишки в прямую, и нижний. В норме этот участок должен быть всегда пустым. Однако при запорах, сидячем образе жизни и т. п. каловые массы заполняют ампулу прямой кишки, и получается, что вы всегда сидите на столбе нечистот, который, в свою очередь, сдавливает все органы малого таза, артерии, вены нижних конечностей. В наиболее тяжелых случаях и нижний сфинктер также ослабляется и прямая кишка выпадает наружу, происходит так называемый пролапс, что уже требует оперативного вмешательства.

Но этого мало. В малом тазу имеется мощная кровеносная сеть, охватывающая все расположенные здесь органы. Из каловых масс, которые задерживаются здесь и содержат гниющие массы (много ядов, патогенных микробов и т. п.), через воротную вену из-под слизистой оболочки, внутреннего и наружного кольца прямой кишки токсичные вещества поступают в печень. А из нижнего кольца прямой кишки, находящегося вокруг ануса, через полую вену сразу поступают в правое предсердие.

В свою очередь, поступающие в печень лавиной токсические вещества нарушают ее детоксикационную функцию, в результате чего может образоваться сеть анастомозов, по которым поток грязи поступает без очистки сразу в полую вену. Это напрямую связано с состоянием ЖКТ, кишечником, печенью, сигмовидной, прямой кишками. Вы не задумывались, почему у некоторых из нас часты воспалительные процессы в носоглотке, миндалинах, легких, аллергические проявления боли в суставах, не говоря уже о заболеваниях органов таза и т. п.? Причта — в состоянии нижнего отдела ЖКТ.

Вот почему, пока вы не наведете у себя порядок в малом тазу, не очистите кишечник, печень, где находятся истоки общей зашлакованности организма — «рассадник» различных заболеваний, — вы не будете здоровы. Характер заболевания при этом не играет никакой роли.

Бедность микрофлоры желудка, двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника объясняется антибактериальными свойствами желудочного сока и слизистой оболочки тонкой кишки. При

заболеваниях тонкой кишки микрофлора из толстого кишечника может перемещаться в тонкий, где за счет гнилостно-бродильных процессов непереваренной белковой пищи в целом еще больше усугубляется патологический процесс.

Вспомним, что жизнь человека во многом зависит от одного-единственного вида бактерии — кишечной палочки. Исчезни она или измени свою структуру на патологическую, организм утратит способность перерабатывать, усваивать пищу, следовательно, восполнять энергетические траты и заболеет. Безобидный на первый взгляд дисбактериоз — это грозное заболевание, когда меняется соотношение нормальной микрофлоры кишечника (бифидобактерий, молочнокислых бактерий, бактероидных полезных видов кишечной палочки) и патогенной флоры. Бифидо- и лактобактерии образуют «защитную» биопленку на стенках кишечника, которая препятствует прикреплению к ней различных бактерий и простейших паразитов, а также действию на них токсинов, вырабатываемых патогенной микрофлорой. Кроме того, в первые минуты жизни (до 1 часа) у ребенка с молозивом матери формируется иммунитет, чего, как правило, не происходит из-за того, что после родов ребенка надолго отлучают от матери.

Другой не менее важной стороной нормальной работы микрофлоры кишечника является участие ЖКТ в биохимических процессах по перевариванию и всасыванию необходимых организму веществ. Процессы расщепления белков, углеводов, жиров, выработка витаминов, гормонов, ферментов и других биологически активных веществ, регуляция моторной функции кишечника зависят напрямую от нормальной микрофлоры. Кроме этого, микрофлора занимается обезвреживанием токсинов, химических реагентов, солей тяжелых металлов, радионуклидов и т. п. Таким образом, кишечная флора — это важнейшая составная часть работы ЖКТ, его «многонациональная» микрофлора — это поддержание нормального уровня холестерина, регуляция обмена веществ, газового состава кишечника, препятствие образованию желчных камней и даже выработка веществ, уничтожающих раковые клетки, это естественный биосорбент, поглощающий различные яды и многое другое.

Как часто гиперактивных детей годами лечат успокаивающими средствами, а на самом деле причина заболевания лежит в

деятельности микрофлоры кишечника. Наиболее частыми причинами дисбактериоза являются прием антибиотиков, потребление рафинированных продуктов, ухудшение экологической обстановки, отсутствие в пище клетчатки. Именно в кишечнике происходят синтез витаминов группы В, аминокислот, энзимов, веществ, стимулирующих иммунную систему, гормонов и другие процессы. В толстом кишечнике происходят всасывание, реабсорбция микроэлементов, витаминов, электролитов, глюкозы и других веществ. Нарушение одного из видов деятельности толстого кишечника может привести к патологии. Например, группа латвийских ученых доказала, что при гниении белков в толстом кишечнике, в частности при запорах, образуется метан, разрушающий витамины группы В, которые, в свою очередь, выполняют функции противораковой защиты. При этом нарушается образование фермента гомоцистеина, лежащего в основе образования атеросклероза.

При отсутствии фермента уреказы, вырабатываемого кишечником, моченая кислота не превращается в мочевину, а это одна из причин развития остеохондроза. Для нормальной работы толстого кишечника необходимы пищевые волокна и слабокислая среда.

Кишечная флора, особенно толстого кишечника, — это более чем 500 видов микробов, от состояния которых зависит вся наша жизнь. В настоящее время по своей роли и значимости массу кишечной флоры, достигающей веса печени (до 1,5 кг), принято считать самостоятельной железой. Взять тот же аммиак, который образуется в норме из азотсодержащих продуктов растительного и животного происхождения, который является сильнейшим нейротоксическим ядом. Аммиаком занимаются два вида бактерий: одни «работают» по белку — азотзависимые, другие по углеводам — сахарозависимые. Чем больше плохо пережеванной и непереваренной пищи, тем больше образуется аммиака и патогенной микрофлоры. Вместе с тем при разложении аммиака образуется азот, который используется бактериями для построения собственных белков. При этом сахарозависимые бактерии не только не вырабатывают аммиак, но и утилизируют его, почему их и называют полезными, а другие больше его вырабатывают, чем потребляют, — сопутствующие. При нарушении работы ЖКТ аммиака образуется очень много, и так как ни микробы толстого кишечника, ни печень не в состоянии его

обезвредить, он попадает в кровяное русло, что и является причиной такого грозного заболевания как печеночная энцефалопатия. Эта болезнь наблюдается у детей до 10 лет и у взрослых после 40, характерной особенностью которой является расстройство нервной системы, мозга: нарушение памяти, сна, статики, депрессия, дрожание рук, головы и др. Медицина в таких случаях закичивается на лечении нервной системы, мозга. А оказывается, все дело в состоянии толстого кишечника и печени. Не в этом ли кроется одна из причин таких тяжелых заболеваний как болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона?

Взять тот же дисбактериоз — это тяжелое заболевание. Дисбактериоз и стрессы взаимосвязаны. Оказывается, молочнокислая палочка кишечника, играющая большую роль в переработке пищи, является продуктом жизнедеятельности образования гамма-аминомасляной кислоты, регулирующей всю нашу психическую деятельность. Молочная микрофлора, кстати, по своему частотному механизму работы близка к солнечному свету, то есть ультрафиолету, свечение которого обнаруживается вокруг клеток с помощью спектрографа.

Именно этим я со своими коллегами занимался более 20 лет, создав такой препарат, как Фенибут, являющийся аналогом гамма-аминомасляной кислоты, и прибора «Гелиос-1» для ультрафиолетового облучения крови.

Если молочной микрофлоры мало, то это проявляется в психической сфере, низменных эмоциях, что характерно для людей, склонных к преступлениям. Так, при исследовании заключенных американских тюрем выяснилось, что 84 % из них в младенчестве были на искусственном вскармливании. Вот почему важно кормление ребенка молоком матери, начиная с первых минут рождения, когда запускается, в том числе, иммунная система, защищающая ребенка от любой детской инфекции.

Следует сказать, что медицина в своем развитии в поисках средств лечения различных заболеваний с помощью химических лекарственных средств привнесла немало вреда в заложенные природой механизмы взаимодействия организма с населяющими его микробами, вирусами. Например, в 1940-х гг. возник бум по поводу

появления пенициллина, за что многие получили большие награды. На самом деле это стало не триумфом медицины, а началом катастрофы.

Известно, что человек в своем развитии появился позднее вирусов и бактерий, и именно ему пришлось приспособливаться к ним, а не наоборот. В процессе эволюции выживали только те люди, которые приспособились жить вместе с бактериями, которые стали играть немаловажную роль, если не сказать основную, в жизнедеятельности организма. Дело в том, что вирусы живут, например, только в клетках и для клеток иммунной системы они недостижимы. Бактерии же из-за большой своей величины не могут проникать в клетки и живут в межклеточной жидкости (пространстве). И вот здесь-то мы должны воздать должное природе за то, что, вселившись в организм, бактерии вырабатывают специфические вещества, так называемые ферменты, которые обеспечивают надежную защиту от проникновения вирусов в клетки. Ферменты не только способны уничтожать чужеродные клетки, но и разжижают кровь, тем самым улучшая реологию (текучесть крови), растворяют тромбы и холестериновые бляшки в любой части тела и многое другое. Следует сказать, что прием тех же антибиотиков увеличивает вязкость крови, тем самым ухудшая кровоснабжение тканей, фактически уничтожая микрофлору кишечника и, как известно, 3/4 клеточных элементов всей иммунной системы, находящиеся здесь, что особенно опасно для детей и больных пожилого возраста. Вот почему фармацевтика занимается разработкой и выпуском все более сильных антибиотиков, ибо выпущенные ранее препараты уже не действуют на микробную флору, которая не только приспособилась к ним, но и стала еще более вирулентной, то есть заразной, для самого организма.

Сегодня для всех здравомыслящих людей, в том числе врачей, стало очевидно, что лекарства не помогают больному устранить причины заболеваний, а снимают только их следствие — боль, воспаление и т. д. От нормальной микрофлоры кишечника, тех же бактерий, зависит вся сложная деятельность по переработке пищи, ибо они, например, расщепляя те же углеводы, тем самым снимают нагрузку с поджелудочной железы. Не от нарушения ли этого звена иммунной системы зависит то, что больных с сахарным диабетом становится все больше? А ведь по данным бактерионосительства задолго до появления того или иного заболевания можно определить

их (А. А. Мурова), но Минздрав РФ сделал все, чтобы этот метод не был внедрен в практику. *Что особенно тревожно: в природе бактерий, необходимых нам для восстановления элементов иммунной системы, еще не нашли, и борьба официальной медицины с этими значимыми для человека существами химическими средствами становится узаконенным уничтожением человечества.*

Теперь вам становится понятно, почему официальная медицина не заинтересована в появлении каких-либо альтернативных методов и средств лечения болезней с помощью природных и физиологических средств. Медицина — одна из самых консервативных наук, потому ждать от нее каких-либо преобразований, тем более на фоне ее фактического развала, бесполезно. Вот почему больные, разуверившись в официальной медицине, все больше обращаются к средствам народной медицины, которые не лечат какую-то конкретную болезнь (которых, кстати, и нет), а занимаются оздоровлением всего организма.

Большая заслуга академика Л. М. Уголева в том, что он внес существенные коррективы в изучение системы питания, в частности, сказал о роли клетчатки и балластных веществ в формировании микробной флоры кишечника, полостного и мембранного пищеварения.

Наше здравоохранение, в течение десятилетий проповедующее сбалансированное питание (сколько расходовали, столько и оприходовали), фактически сделало людей больными, потому что из пищи исключались балластные вещества, а рафинированные продукты, как мономерная пища, не требовали значительной работы ЖКТ.

Ученые из института питания с упорством, достойным лучшего применения, продолжают твердить, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам человека. А как же тогда рассматривать взгляды Г. С. Шаталовой, которая предлагает употреблять от 400 до 1 000 ккал/сутки, расходуя в 2,5–3 раза больше энергии, и умудряется не только быть здоровой, но и лечить по своей методике больных, которых официальная медицина вылечить не может?

Атеросклероз, гипертония, диабет и другие болезни — это в первую очередь отсутствие в пище клетчатки, а рафинированные

продукты практически исключают мембранное и полостное пищеварение, которое не работает уже как средство защиты от вредных веществ, не говоря о том, что при этом значительно снижаются нагрузки на ферментные системы, и они тоже выводятся из строя. Вот почему диетическая пища (диета — образ жизни, а не определенная пища), используемая длительное время, тоже вредна.

Толстая кишка многофункциональна, ее задача эвакуаторная, всасывательная, гормоно-, энерго-, теплообразующая и стимулирующая.

Особенно стоит остановиться на ее тепловыделительной и стимулирующей функциях. Микроорганизмы, населяющие толстый кишечник, перерабатывают каждый свой продукт, даже вне зависимости от того, где он находится: в центре просвета кишечника или ближе к стенке, выделяют много энергии, биоплазму, благодаря чему в нем температура всегда выше температуры тела на 1,5–2 °С. Биоплазменный процесс термоядерного синтеза обогревает не только протекающие кровь и лимфу, но и органы, расположенные со всех сторон кишечника. Биоплазма заряжает воду, электролиты всасываются в кровь и, являясь хорошими аккумуляторами, переносят энергию по всему телу, подзаряжая его. Восточная медицина область живота называет «печью Хара», возле которой всем тепло и где совершаются физикохимические, биоэнергетические, а затем и психические реакции. Удивительно, но в толстом кишечнике, на всем его протяжении на соответствующих участках находятся «представители» всех органов и систем. Если в этих участках все в порядке, микроорганизмы, размножаясь, образуют биоплазму, которая оказывает стимулирующее действие на тот или иной орган.

Если кишечник не работает, забит каловыми массами, белковыми гнилостными пленками, прекращается активный процесс образования микроорганизмов, угасают нормальное теплообразование и стимуляция органов, выключается реактор холодного термоядерного синтеза. «Отдел снабжения» перестает обеспечивать не только энергией, но и всем необходимым (микроэлементами, витамина и другими веществами), без чего невозможно протекание окислительно-восстановительных процессов в тканях на физиологическом уровне.

Известно, что каждый орган ЖКТ имеет свою кислотно-щелочную среду: в ротовой полости — нейтральную и слабощелочную, в желудке — кислую, а вне приема пищи — слабокислую или даже нейтральную, в двенадцатиперстной кишке — щелочную, ближе к нейтральной, в тонком кишечнике — слабощелочную, а в толстом — слабокислую.

При употреблении мучных, сладких блюд в ротовой полости среда становится кислой, что способствует появлению стоматита, гингивита, кариеса, диатеза и т. д., при смешанной пище и недостаточном количестве растительной пищи в двенадцатиперстной кишке, тонком кишечнике — слабокислой, в толстом — слабощелочной. В результате, ЖКТ полностью выходит из строя, блокируются все тонкие механизмы по переработке пищи. Лечить человека в таком случае от любого заболевания бесполезно, пока не наведете порядок в этой области.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И РАБОТА ЖКТ

Особая важность нормальной работы ЖКТ заключается в том, что это громадная гормональная железа, от деятельности которой зависят все гормональные органы. Например, в подвздошной кишке вырабатывается гормон нейротензин, в свою очередь влияющий на мозг. Вы, вероятно, заметили, что некоторые люди, разволновавшись, много едят: в данном случае пища выступает в качестве своеобразного наркотика. Здесь же, в подвздошной кишке, в двенадцатиперстной кишке вырабатывается гормон *серотонин*, от которого зависит наше настроение: мало серотонина — депрессия, при постоянном нарушении — маниакально-депрессивное состояние (резкое возбуждение сменяется апатией). Плохо работает мембранное и полостное пищеварение — страдает синтез витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а это — недостаток выработки гормона *инсулина*, от которого, оказывается, страдают вся цепочка образования любых гормонов, кроветворение, работа нервной и других систем организма.

Условно нашу пищу можно разделить на три группы:

- **Белки:** мясо, рыба, яйца, молоко, бобовые, бульоны, грибы, орехи, семечки.
- **Углеводы:** хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед.
- **Растительная пища:** овощи, фрукты, соки.

Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, прошедших специальную обработку, в которых отсутствуют клетчатка и практически все полезное, имеют и белки, и углеводы, только все зависит от их процентного содержания. Так, например, в хлебе есть и углеводы, и белки, так же как и в мясе. В дальнейшем речь будет идти преимущественно о белковой или углеводной пище, *где составляющие продукта находятся в их естественном равновесии*. Углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки — в основном в желудке, жиры — в двенадцатиперстной кишке, а растительная пища — только в толстом кишечнике. Причем углеводы в желудке также задерживаются сравнительно недолго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками. Белки же из-за сложности пептидных связей, чтобы переработались организмом до конечных продуктов, должны вначале отщепить азот, на что идет очень много энергии, до 60 % и более, что усугубляется при термической их обработке.

При раздельном питании ЖКТ работает следующим образом. Тщательно пережеванная и обильно смоченная слюной пища создает слабощелочную реакцию. Затем пищевой комок поступает в верхний отдел желудка, в котором через 15–20 минут среда меняется на кислую. С передвижением пищи к пилорическому отделу желудка pH среды становится ближе к нейтральному. В двенадцатиперстной кишке пища в минимум времени за счет желчи и поджелудочного сока, имеющих резко выраженные щелочные реакции, становится слабощелочной и в таком виде поступает в тонкий кишечник. Только в толстом кишечнике она снова становится слабокислой. Этот процесс проходит особенно активно в том случае, если вы за 10–15 минут до

приема основной пищи выпили воды и съели растительную пищу, которая обеспечивает оптимальные условия для деятельности микроорганизмов в толстом кишечнике и создания там кислой среды за счет содержащихся в ней органических кислот. При этом организм работает без напряжения, так как пища однородна, процесс ее переработки и усвоения проходит до конца. То же самое происходит и с белковой пищей.

Необходимо обратить внимание на следующее обстоятельство. В последнее время отмечено, что на первое место у женщин и второе — у мужчин выходит заболевание раком пищевода. Одной из основных причин этого является прием горячей пищи и напитков, что характерно для народов Сибири.

Некоторые специалисты рекомендуют принимать пищу следующим образом. Вначале съесть белковую пищу, через короткое время — углеводную или наоборот, считая, что эти продукты при переваривании не будут мешать друг другу. Это не совсем так.

Желудок — это мышечный орган, где, как в стиральной машине, все перемешивается, и, чтобы соответствующий фермент или желудочный сок нашел свой продукт, нужно время. Главное, что происходит в желудке при приеме смешанной пищи, — это брожение. Представьте себе конвейер, по которому движется смесь различных продуктов, требующих для своей переработки не только специфических условий (ферменты, соки), но и различного времени.

По И. П. Павлову, если механизм пищеварения запущен, остановить его уже нельзя, начала работать вся сложная биохимическая система с ферментами, гормонами, микроэлементами, витаминами и другими веществами. При этом включается специфическое динамическое действие пищи, когда после ее приема происходит усиление обмена веществ, в котором принимает участие весь организм. Жиры, как правило, усиливают его незначительно или даже угнетают, углеводы повышают до 20 %, а белковая пища — до 40 %. На время приема пищи увеличивается также пищевой лейкоцитоз, то есть включается в работу иммунная система, когда любой продукт, поступающий в организм, воспринимается как инородное тело.

Углеводная пища, способствующая брожению, съеденная вместе с белками, в желудке перерабатывается гораздо быстрее и готова

передвигаться дальше, но она смешана с белками, которые только начали обрабатываться и не до конца использовали выделенный для них кислый желудочный сок. Углеводы, захватив эту белковую массу с кислой средой, поступают вначале в пилорический отдел, а затем в двенадцатиперстную кишку, раздражая ее. И чтобы быстро понизить кислое содержание пищи, необходимо достаточно много щелочной среды, желчи и сока поджелудочной железы. Если это происходит часто, то постоянное напряжение в пилорической части желудка и в двенадцатиперстной кишке приводит к *заболеванию слизистой оболочки, гастриту, перидуодениту, язвенным процессам, желчнокаменной болезни, панкреатиту, диабету*. Не менее важным является то, что фермент липаза, выделяемый поджелудочной железой и предназначенный для расщепления жиров, в кислой среде теряет активность со всеми вытекающими отсюда последствиями. Но основная беда впереди.

Как вы помните, в двенадцатиперстную кишку поступила пища, переработка которой должна была закончиться в кислой среде, отсутствующей в нижних отделах кишечника. Хорошо, если какая-то часть белковой пищи выведется из организма, но остальная является источником гниения, брожения в кишечнике. Ведь съеденные нами белки — это чужеродные для организма элементы, они представляют опасность, изменяя щелочную среду тонкого кишечника на кислую, что способствует еще большему гниению. Но организм пытается все-таки изъять из белковой пищи все, что возможно, и в результате процессов осмоса белковая масса прилипает к микроворсинкам, нарушая пристеночное и мембранное пищеварение. Микрофлора меняется на патологическую, возникают дисбактериозы, запоры, тепловыделительная функция кишечника работает не в нормальном режиме. На этом фоне остатки белковой пищи начинают гнить и способствуют образованию каловых камней, которые накапливаются особенно активно в восходящем отделе толстого кишечника. Меняется тонус мускулатуры кишечника, он растягивается, нарушаются его эвакуаторные и другие функции. Температура в кишечнике из-за гнилостных процессов повышается, это усиливает всасывание токсических веществ. В результате переполнения, особенно толстого кишечника, каловыми камнями и его раздувания происходит смещение и сдавливание органов брюшной, грудной области и малого таза.

При этом диафрагма смещается вверх, поджимая сердце, легкие, в железных тисках работают печень, поджелудочная железа, селезенка, желудок, мочевыделительная и половая системы. За счет сдавливания сосудов отмечается застой в нижних конечностях, в малом тазу, в животе, в грудной клетке, что дополнительно приводит к *тромбофлебитам, эндартериитам, геморрою, портальной гипертонии, то есть к нарушениям в малом и большом кругах кровообращения, лимфостазу.*

Это способствует также *воспалительному процессу в различных органах: аппендиксе, гениталиях, желчном пузыре, почках, простате и других органах, а затем развитию там патологии.* Барьерная функция кишечника нарушается, и токсины, поступая в кровь, постепенно выводят из строя печень, почки, в которых также идет *интенсивный процесс образования камней. И пока не будет наведен в кишечнике порядок, бесполезно лечить печень, почки, суставы и другие органы.*

Если врачи забыли, то патологоанатомы должны напомнить им, сколько в кишечнике, особенно толстом, находится каловых камней: по некоторым данным, до 6 и более килограммов. Те, кто провел очистку кишечника, порой поражаются: откуда в тщедушном теле иногда содержится так много каловых камней? Как же избавиться от таких завалов? Официальная медицина, например, против того, чтобы кишечник очищать с помощью клизм, считая, что этим нарушается его микрофлора. На фоне смешанной пищи, как это видно из сказанного, в кишечнике давно нет нормальной микрофлоры, есть патологическая, и трудно сказать, что полезнее, не трогать ее или вычистить все и восстановить нормальную микрофлору, перейдя на раздельное питание. Мы из двух зол выбрали чистку кишечника, тем более что древние давно это знали и делали.

Вот перед нами удивительный документ, написанный в I веке, — апокрифическое Евангелие от Иоанна. Во время какого-то праздника страждущие и больные собрались вокруг Христа и спросили Его: «Иисус, Ты все знаешь, все можешь, почему мы болеем и как нам быть здоровыми?» На что Иисус им ответил: «Вы забыли, что вы дети матери-природы и ее ангелов: Света, Воды, Воздуха, Пищи — и далее, — поистине говорю вам: внутренняя грязь — еще большая грязь, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается лишь снаружи,

оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри заполненную грязью и мерзостью».

Так как раньше не было клистирных принадлежностей, то Иисус советовал следующее: «.. достать большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем длиной в человеческий рост, очистить ее от внутренностей, заполнить речной водой, подогретой солнцем. Подвесить тыкву на ветке дерева, преклонить колени перед ангелом Воды и потерпеть, пока конец тыквенного стебля проникнет в вас... чтобы вода протекала по всем вашим кишкам. И потом вы увидите собственными глазами и почувствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняли *храм вашего тела*. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало бесчисленными болезнями. Это надо делать все дни поста, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки».

Не надо бояться, что микрофлора не восстановится. Конечно, если вы будете придерживаться привычки и в дальнейшем есть смешанную пищу, жареное, то результата не будет никакого. Но если вы будете принимать больше грубой, растительной пищи, которая является основой развития нормальной микрофлоры и основным источником органических кислот, способствующих поддержанию, особенно в толстом кишечнике, слабокислой реакции, то проблем с восстановлением микрофлоры не будет.

Помните, что смешанная пища, жареная, жирная — преимущественно белковая, — сдвигает среду тонкого кишечника в кислую, а толстого — в щелочную сторону, что благоприятствует гниению, брожению и, следовательно, самоотравлению организма. pH организма сдвигается в кислую сторону, что способствует возникновению различных заболеваний, в том числе и *рака*. Восстановить микрофлору кишечника помимо раздельного питания, конечно после очистки кишечника и печени, можно и с помощью кратковременных или длительных голоданий, то есть провести своего рода «евроремонт» в организме, сделав его чистым изнутри.

Что я имею в виду под понятием чистота организма? Дело в том, что для нормальной работы организма необходимы все вещества периодической системы Менделеева в определенных соотношениях друг к другу. Например, в организме кальция должно быть не менее

1 кг и т. д. Но это равновесие постепенно нарушается из-за неправильного поведения самого человека.

Считается, что одного раза для опорожнения кишечника в сутки вполне достаточно; а есть врачи, которые даже испражнение 2–3 раза в неделю считают нормой. Но ведь мы едим три, а то и больше раз. До поры до времени со всеми этими задержанными в организме нечистотами он как-то справляется, а потом отходы все больше задерживаются в толстом кишечнике, и вместе с необходимыми организму веществами, которые образовались в кишечнике, в кровь всасываются все гнилостные продукты и ядовитые вещества. Помимо этого засорению организма способствует неправильное питание, плохая вода, экология, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики). И эта сложнейшая машина, называемая человеком, начинает давать вначале незаметные, а затем все более значимые проявления *недомогания, стрессы, ограничение двигательной активности* и т. п. Результатом загрязнения может стать любое заболевание, включая онкологию. Это объясняется тем, что все ткани питаются кровью, а саму кровь питает кишечник, вот почему засоренный кишечник через кровь отравляет весь организм. Вот почему в первую очередь надо позаботиться о чистоте всего кишечника, затем печени, чтобы лечение заболевания было эффективным.

Наша практика народных целителей показывает, что очистка ЖКТ может заменить существующие виды лечения, но даже все виды лечения не заменят очистку кишечника, суставов, выделительную, кровеносную (дренажную) системы.

Итак, подытожим.

ЖКТ — это место дислокации:

- 3/4 всех элементов иммунной системы, ответственной за «наведения порядка» в организме;
- более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной системы;
- более 500 видов микробов, перерабатывающих, синтезирующих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- это брюшной мозг, регулирующий всю сложную работу ЖКТ и взаимосвязь с головным мозгом;

- это своего рода корневая система, от функционального состояния которой зависит любой процесс, происходящий в организме.

Зашлакованность организма — это:

- консервированная, рафинированная, жареная пища, копчености, сладости, для переработки которых требуется очень много кислорода, из-за чего организм постоянно испытывает кислородное голодание (например, раковые опухоли развиваются только в бескислородной среде);

- плохо пережеванная пища, разбавленная во время или после еды любой жидкостью (первое блюдо — еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы не позволяют им переварить пищу до конца, в результате чего она гниет, закисляется, что также является причиной заболеваний.

Нарушение работы ЖКТ — это:

- ослабление иммунной, гормональной, ферментативной систем;
- замена нормальной микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);

- изменение электролитного баланса (витаминов, микро- и макроэлементов), что приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз), кровообращения (атеросклероз, инфаркт, инсульт и т. д.);

- смещение и сдавливание всех органов грудной, брюшной и тазовой областей, что приводит к нарушению их функционирования;

- застойные явления в любом отделе толстого кишечника, что приводит к патологическим процессам в проецируемом на нем органе.

Если обобщить сказанное о питании, то можно сделать следующее заключение. Исходя из анатомической особенности строения ЖКТ, отработанная жидкостная среда из нижней части тела по воротной зоне, по пути собирая «грязь» от кишечника, направляется в печень, а меньшая часть — по портальной вене идет непосредственно в правое сердце. По данным биолокации, в норме печень как детоксикационный орган, должна отфильтровывать кровь у детей 5–6 лет на 97–98 %, 5–8 лет — 95–96 %, 8–12 лет — 94–95 %, у молодых людей до 20 лет — 92–95 %, у людей старшего возраста — 90 %. Или иначе, кровь, которая идет от печени, очищаясь на указанные величины, никакой опасности для нормальной жизнедеятельности клеток не представляет. Дело все в том, что наш

опыт народных целителей свидетельствует о том, что эти показатели превышают норму в 3–5 раз: у маленьких детей они составляют от 5 до 8 %, 10-15-летних — до 12–15 %, после 20 лет — 20–25 %, а у людей старше — до 35 %.

При указанной степени зашлакованности наступают вначале функциональные изменения, а затем и патологические. Например, у взрослых превышение 35 %-ного уровня зашлакованности свидетельствует о наличии хронических заболеваний, а по понятиям официальной медицины — онкологии. Теперь представьте, что неочищенная кровь через правые отделы сердца вместе с загрязненной кровью, пришедшей по портальной вене, отправляется в легкие. Естественно, что в легких такая кровь значительно меньше обогатится кислородом (если еще не усугубит это состояние курение). Затем эта относительно чистая кровь, если не сказать «грязная», через левый желудочек сбрасывается на почки, а часть через сонные артерии непосредственно в мозг.

Почки — это второй фильтр, работая в напряженном режиме, также зашлаковываются (вот почему там образуются кистозные образования: песок, камни), затем «грязь» распространяется по всему организму. Как вы думаете, если я вам предложу пить воду с 30–35 % грязи, будете ее пить или откажетесь? Все же клетки начинают в таких условиях работать, по пути загрязняя сосудистую, венозную сеть, межклеточное пространство, то есть лимфатическую сеть, которая «задыхается» от непосильной работы (это имеет непосредственное отношение к лимфатическим и другим заболеваниям). Большая часть неудаленной «грязи» через кишечник и почки оседает в суставах, где есть свободное пространство, где, как в отвалах, оседают мочекислые образования.

Плохо пережеванная смешанная пища, да еще запитая любой жидкостью, не может переработаться секрецией желудочного сока из-за снижения ее концентрации, до микроскопических частиц, что, в свою очередь, затруднит ее расщепление в двенадцатиперстной кишке секрецией печени и поджелудочной железы, а в кишечнике такая переработанная пища начинает гнить и в таком виде поступает в печень, легкие, почки, суставы и т. д. Вот и получается, что пока вы не наведете порядок в желудочном тракте, начиная с ротовой полости,

вылечить всю цепочку органов невозможно, так как они зависят друг от друга.

Наблюдая за состоянием пациентов, прошедших курс лечения в нашем лечебно-профилактическом центре с помощью гидроколонотерапии и разработанных методов реабилитации, порою поражаешься результатам: независимо от характера заболеваний очистка организма доходит до 50–60 %, что уже сказывается на общем самочувствии, исчезновении многих симптомов, которые раньше никакими средствами устранить было невозможно.

Конечно, приведенные данные для официальной медицины являются пустым звуком: о какой грязи идет речь и как с помощью какой-то биолокации можно определить степень загрязненности организма. Но если напомнить этим деятелям от медицины, что с помощью той же гемосорбции или гемодиализа, у истоков зарождения которых был ваш покорный слуга, очистив какой-то один литр жидкости, врачи получают действенный эффект, причем этот пропущенный через сорбенты или фильтры литр снова вливают в 3/4 веса тела жидкость сомнительной чистоты. При этом надо учесть, что вместе с «грязью», вернее токсическими веществами, из крови на молекулярном уровне удаляются полезные вещества. Ну а на вопрос, что такое биолокация — ответа не будет: такое понятие для официальной медицины пока просто не существует, хотя с помощью этого метода можно считать любую информацию, даже независимо от расстояния.

Познакомьтесь со схемой раздельного питания.

Схема раздельного питания



Как видно из схемы, продукты питания 1 — й группы можно есть с продуктами 2-й группы; 3-й — со 2-й; но 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. После того, как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть через 4–5 часов, а после углеводных — белковые через 3–4 часа. Растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20 %, растительной пищи 50–60 %, а углеводной — 30–35 %, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы до 2–3 раз и яиц до 10 шт. в неделю (предпочтительно перепелиных по 3–5 шт.). Из пищи исключить жареное, копчености, очень соленое. Ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.). Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло применять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного.

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо. Известно, что pH среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80 %. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибы, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Продукты с кислыми свойствами:

- Мясо — 3,98-4,93; рыба — 3,76-5,78; яйца — 6,45.
- Крупяные изделия — 5,52; сыр — 5,92; белый хлеб — 5,63; пшеничный хлеб — 4,89.
- Водопроводная вода — 6,55-6,8; молоко — 4,89.
- Черный кофе — 5,59; чай — 4,26; пиво — 4,3–5,5.

Указанные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной конвейер», приводят к более напряженной работе всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Продукты со щелочными свойствами:

- Кукурузное масло — 8,4; оливковое масло — 7,5; соевое масло — 7,9; капуста — 7,5; картофель — 7,5; мед — 7,5; хурма — 7,5; проросшая пшеница — 7,4; морковь — 7,2; цветная капуста — 7,1; свекла — 7,0; банан — 7,2; дыня — 7,4; арбуз — 7,0.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и щелочей, которые нормализуют pH крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа разумно распорядилась — в ней находится 3/4 всех продуктов со щелочными свойствами и 1/4 с кислыми, чего и должны вы придерживаться, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

Дыхание

Прежде всего уточним, чем мы дышим. Общее давление в организме, так же как и в природе, составляет 760 мм рт. ст., а парциальное (частичное) давление распределяется так: азота — 600 (около 79 %), кислорода — 159 (21 %), углекислого газа 0,01-0,03 %, аргона 1 % и незначительное количество других газов.

В настоящее время доказано, что из-за загазованности, задымленности воздуха, особенно наших городов, в том числе неразумного поведения человека (курение и т. п.), кислорода в атмосфере содержится до 20 % меньше и является настоящей опасностью, возникшей перед человечеством. Почему возникает вялость, чувство усталости, сонливость, депрессия? Да потому, что организм недополучает кислород. Вот почему в настоящее время все больше распространяются кислородные коктейли, как бы восполняющие его недостаток. Однако кроме временного эффекта это ничего не дает. Что же остается человеку делать?

Ниже в таблице показано, в каком равновесном соотношении друг с другом должны находиться в организме газы; это нарушение чревато своими последствиями, но назначение их разное.

Газовый состав организма, %

Газ	Атмосфера	Легкие	Артериальная кровь	Венозная кровь	Ткань
Азот	79	79	79	79	79
Аргон	1	1	1	1	1
Кислород	21	13–14	10–12	4–4,4	4,5–5
Углекислый газ	0,01–0,03	6,0–7,0	6,0–6,5	6,0–7,0	6,5–7,5

Азот. Если раньше считали азот инертным газом, то американские ученые установили, что в двигателе внутреннего сгорания при температуре свыше 1000 °С азот воздуха, соединяясь с кислородом, образует оксиды азота (вещества, обладающие довольно высокой химической активностью). Если представить себе, что по такому же механизму происходит процесс в организме, то в принципе,

возможен в нем синтез активных соединений азота, а химикам известно, что в водных растворах (кровь) оксиды азота преобразуются в нитраты, а затем в аминокислоты — основы создания белковых структур. Известно мнение ряда исследователей, которые считают, что первичная молекула белка образовалась из азота воздуха при воздействии электрических разрядов и высоких температур.

Вот вам и термоядерный реактор организма, о котором все чаще стали говорить, но объяснить его не могли. Становится понятным, почему в ряде случаев спортсмены при определенном режиме питания после марафона не теряют вес, а даже его увеличивают. Г. С. Шаталова также отмечала, что после многодневных переходов по пескам Каракумов у участников похода при незначительном по калорийности питании вес оставался неизменным или даже увеличивался.

Что касается роли азота в процессе дыхания, то она сводится к следующему. В настоящее время доказано: в организме азот усваивается специальными микроорганизмами, находящимися в трахеобронхиальном отделе легких и кишечнике, как и в почве — бактериями. Оказывается, азотсодержащие соединения в организме животных и человека могут разлагаться до молекулярного азота и его даже можно выдыхать больше, чем вдыхать. Получается, что мы не только дышим азотом, а питаемся им, только не атмосферным, а связанным, белковым.

Чтобы в дальнейшем повествовании не затерялся указанный в таблице газ ***аргон***, на который, как правило, никто не обращает внимания, следует сразу сказать о нем несколько слов. Как доказали занимающиеся разработкой систем жизнеобеспечения космических кораблей В. Смолин, Б. Павлов и др., этот газ повышает резистентность (сопротивляемость) организма при повышенном недостатке кислорода (гипоксическая гипоксия) по отношению к азоту, как при нормальном, так и повышенном давлении, а также при компрессии и декомпрессии. Указанная роль открывает заманчивые перспективы не только для будущих космических полетов, но и для здравоохранения в целом (составление смесей кислорода с аргонем, гелием, ксеноном, криптоном для лечения различных заболеваний).

Кислород. В природе кислород существует в нескольких видах: молекулярный — в атмосфере, в организме — атомарный, получаемый из перекиси водорода, и озон, существующий в природе, особенно

после грозы, у моря, водопадов, и в незначительном количестве в организме. Помимо этого имеются еще изотопы кислорода O^{17} , O^{18} , и хотя их ничтожно мало, они могут вносить свой вклад в биопроцессы организма, за счет своей большой энергетики. Есть интересные данные статистики: многоплодность и рождение уникальных детей связаны с высокой энергетикой и образованием этих изотопов при слишком активном половом акте, и наоборот, рождение детей с болезнью Дауна чаще наблюдается у возрастных пар из-за недостатка энергии (кислорода) в половых средах.

Свободный кислород почти исключительно содержится в атмосфере, и его количество оценивается в 10^{15} тонн. Это *молекулярный кислород*, составляющий основу всех биохимических процессов на Земле. В действительности, молекулярный кислород работать не может: он благодаря биохимическим процессам превращается в, как принято называть, атомарный кислород, который и является конечным звеном реакции, как и озона, и перекиси водорода. Сейчас все более модной становится так называемая «озонотерапия», по поводу которой уже проведено три конгресса. На самом деле как таковая это не озонотерапии. Озон — это токсическое вещество, и, чтобы использовать его применительно к человеку, необходима определенная его концентрация, а в организме он мгновенно превращается в атомарный кислород, иначе, в организме работают только атомы кислорода (атомарный кислород). Итак, работают все виды кислорода, правда, с разными энергиями, но конечным звеном в цепи окислительных процессов является атомарный кислород. По сему название «озонотерапия», очевидно, используется для привлечения внимания как бы к новому методу лечения, на самом деле — это работает кислород, и метод этот правильнее назвать «кислородотерапия».

Механизм зарождения жизни на Земле остается до сих пор загадкой, но большинство исследователей сходятся в том, что ее атмосфера состояла в основном из углекислого газа, и появившиеся растительные организмы нашли в этом веществе неограниченные возможности для фотосинтеза, в ходе которого из углекислого газа и воды возникли органические соединения и свободный кислород, являющийся основой жизни биосферы. Одновременно при воздействии высоких температур электрических разрядов азот воздуха,

соединяясь с кислородом, образовывал оксиды азота — вещества, обладающие довольно высокой химической активностью, — в результате чего появились первичные молекулы белка. Химикам известно, что в водных растворах той же крови оксиды азота могут преобразовываться в нитраты, а затем в аминокислоты, без чего невозможна жизнь.

Так как фотосинтез в воде идет гораздо активнее, чем на суше, то в результате этого процесса, включающего углекислый газ, кислород, азот, озон, сложилась определенная пропорция газов в атмосфере, которая не меняется многие миллионы лет. 79 % азота, 21 % кислорода, 1 % аргона, 0,033 % углекислого газа.

Все больше отдаляясь от физиологических основ жизни, ученые, занимаясь человеком, до сих пор не раскрыли истинной сути жизни самой клетки: что лежит в основе ее жизненных процессов. Подмена же основ Природы, заложенных в организме, химическими методами, ослабляющими его защитные резервные механизмы, способствуют появлению все более тяжелых заболеваний и сокращению жизни человека.

Известно, что кислорода в организме около 65 % и без него не может происходить ни одна биохимическая и энергетическая реакция. В чем же универсальность, а главное, каков механизм его действия и есть ли ему замена? *Тем более что с возрастом генерация кислорода по многим причинам (ограничение подвижности, зашлакованность организма и т. п.) значительно уменьшается. При исследовании механизма биопроцессов было установлено, что в организме идет постоянный процесс образования клетками иммунной системы, да и не только ими, а, например, теми же кишечными палочками, перекиси водорода и озона из воды и молекулярного кислорода, которые, распадаясь, выделяют атомарный кислород. А без него клетка мертва!*

В современную геологическую эпоху круговорот кислорода связывают главным образом с углеродом и водородом. Например, в состав белков, кроме углерода (50–55 %), кислорода (19–24 %), водорода (6,5–7,5 %), в микродозах входят и другие элементы (фосфор, железо, сера, медь и т. п. — почти полтаблицы Менделеева), от электролитного баланса которых зависит нормальная работа клеток. Но огромное значение в этой системе играет кислород и углекислота.

Кислород является окислителем для сжигания поступающих в организм веществ. Что происходит в организме, в частности в легких, при обмёре газов? Кровь, проходя через легкие, насыщается кислородом. При этом сложное образование гемоглобин переходит в оксигемоглобин, который вместе с питательными веществами разносится по всему организму. Кровь при этом становится ярко-красной. Вобрав в себя все отработанные продукты обмена веществ, кровь уже напоминает сточные воды. В легких, в присутствии большого количества кислорода, продукты распада сжигаются, а излишняя углекислота удаляется.

Когда организм зашлакован при различных болезнях легких, курении и т. п. (при которых вместо оксигемоглобина образуется карбоксигемоглобин, фактически блокирующий весь дыхательный процесс), кровь не только не очищается и не подпитывается необходимым кислородом, но и возвращается в таком виде к тканям, которые и так задыхаются от недостатка кислорода. Круг замкнулся, и где произойдет поломка системы — дело случая.

С другой стороны, чем ближе к природе пища (растительная) или подвергнутая незначительной термической обработке, тем больше находится в ней кислорода, освобождаемого при биохимических реакциях. Хорошо питаться — это не значит переедать и все продукты сваливать в кучу, тем более жарить, консервировать, в таком продукте кислорода вообще нет, и такой продукт становится «мертвым», а потому для его переработки требуется еще большее количество кислорода.

Но это только одна сторона проблемы.

Работа нашего организма начинается с его структурной единицы — клетки, где есть все необходимое для ее жизнедеятельности: переработки и потребления продуктов, превращения веществ в энергию, выделения отработанных веществ. Однако процесс получения энергии и использование ее в клетке продолжает рассматриваться с точки зрения химических законов, согласно которым скорость протекающих реакций не должна превышать 1×10^{-6} с. Последнее означает, что в живой клетке не может быть квантовых взаимоотношений, протекающих с огромными скоростями. Вместе с тем имеется много данных, что процессы биоокисления у нас заканчиваются не образованием аденозинтрифосфорной кислоты

(АТФ), а высокочастотным электромагнитным полем и ионизированным протонным излучением.

Оригинальную точку зрения на это высказал блестящий хирург Божьей милостью Георгий Николаевич Петракович, с точки зрения биофизических процессов, происходящих в организме. Как доказал Петракович, клетка даже способна вырабатывать кислород и энергию за счет свободнорадикального окисления насыщенных жирных кислот. Но для этого она должна получить энергетическое возбуждение, которое обеспечивается эритроцитами крови.

Известно, что молекула эритроцита имеет отрицательный заряд. Вырабатываемый в процессе биоэнергетической реакции в мембране эритроцита электрон захватывает входящий в состав гемоглобина атом железа — в этом причина того, что в циркулирующей крови железо всегда двухвалентно. Другая часть «наработанных» электронов расходуется на заряд всего эритроцита. Величина этих зарядов у разных эритроцитов разная в зависимости от их возраста и нормального состояния. Удивительно, имеющий диаметр в 3–4 раза больше капилляра эритроцит все-таки проходит через него. Дело в следующем.

Под давлением крови в капиллярах эритроциты собираются в «монетные столбики» (под микроскопом они действительно напоминают сложенные столбиками монетки). Так как они имеют двояковогнутую линзу, то в пространстве между ними в легких находится жировоздушная смесь, а в клетках — кислородно-жировая пленка. В аэробных (кислородных) условиях свободно-радикальное окисление ненасыщенных жирных кислот клеточных мембран происходит, как обычное горение, в результате чего образуется вода, углекислый газ и тепло. Помимо этого, в анаэробных условиях (недостаток кислорода) здесь же происходит реакция с образованием кетоновых тел (ацетон, альдегиды) спиртов, в том числе этилового, происходит омыление жиров поверхностно активных веществ, так называемых *сурфактантов*.

Так вот, при создании давления в капиллярах между эритроцитами происходит взрыв-вспышка, как в двигателе внутреннего сгорания. Свечой здесь служит атом железа, переходящий из двухвалентного в трехвалентный, а если учесть, что в состав одной молекулы гемоглобина входит четыре атома железа, а их в одном

только эритроците около 400 миллионов, то можете себе представить, какова сила взрыва. Но это не приносит вреда, так как все происходит на молекулярном уровне и в малом пространстве.

Физики доказали: на движущуюся в электромагнитном поле заряженную частицу действует сила Лоренца, которая закручивает траекторию движения, в частности эритроцита, расширяя при этом микрокапилляры и заставляя его протискиваться в отверстие, которое в 3–4 раза меньше самого эритроцита. Эта сила тем мощнее, чем выше заряд эритроцита и мощнее магнитное поле, за счет чего улучшаются обменные процессы в тканях и быстрее устраняются патологические процессы.

Под влиянием вспышки в легких происходит стерилизация воздуха, выделяется вода, поддерживается температура тела. В момент остановки «монетного столбика» и сжатия эритроцита в капилляре в результате взрыва происходит выброс электронной и тепловой энергий, а также свободно-радикальное окисление продуктов с помощью кислорода, находящегося в межтканевой жидкости. При этом освобождаются «окна» в мембранах клеток, куда устремляется натрий (за счет разницы концентрации вне и внутри клеток), протаскивая за собой кислород, воду и все, растворенные в ней вещества.

Но самым главным в этом процессе является то, что концентрации молекулярного кислорода и углекислоты должны быть в пределах величин, приведенных в таблице. Если кислорода больше, конечно за счет уменьшения углекислоты, то наступает спазм капилляров, что приводит к нарушению обеспечения тканей всем необходимым и удаления отходов, то есть наступают вначале функциональные, а затем и патологические изменения.

Так как клеткам практически всегда не хватает кислорода, то человек начинает глубоко дышать, однако избыток атмосферного кислорода — это не благо, а причина образования тех же свободных радикалов. Возбужденные атомы клеток от недостатка кислорода, вступая в биохимические реакции со свободным молекулярным кислородом, способствуют как раз образованию свободных радикалов, имеющих на своей орбите неспаренный электрон.

Свободные радикалы всегда имеются в организме, и их роль заключается в поедании патологических клеток, но так как они очень

прожорливы, то при увеличении их количества они начинают поедать и здоровые клетки. При глубоком дыхании кислорода в организме становится значительно больше, чем надо, и он, выдавливая из крови углекислоту, нарушает их равновесное состояние в сторону ее уменьшения, что и приводит к спазму сосудов — основе любого заболевания.

Удивительно устроен наш организм, в котором заложены огромные возможности, в частности в системе дыхания. Еще в своей кандидатской работе я отмечал, что мы выдыхаем воздуха больше, чем вдыхаем, потому что природой в организме предусмотрен физиологический тип дыхания: чем меньше вдох и больше задержка на выдохе или медленнее выдох, тем лучше для организма.

Углекислота — это второй по значимости после кислорода важнейший регулятор и субстрат жизни. Углекислота стимулирует дыхание, способствует расширению сосудов мозга, сердца, мышц и других органов, участвует в поддержании необходимой кислотности крови, влияет на интенсивность самого газообмена, повышает резервные возможности организма и иммунной системы.

На первый взгляд кажется, что мы дышим правильно, но это не так. На самом деле у нас разрегулирован механизм кислородообеспечения клеток из-за нарушения соотношения кислорода и углекислого газа на уровне клеток. Дело в том, что по закону Вериге, при нехватке в организме углекислого газа кислород с гемоглобином образуют прочную связь, что препятствует отдаче кислорода тканям. Известно, что только 25 % кислорода поступает в клетки, а остальной по венам возвращается обратно в клетки. Почему так происходит? Проблема в углекислом газе, который в организме образуется в огромном количестве (0,4–4 л в минуту) как один из конечных продуктов окисления (наряду с водой) питательных веществ. Причем, чем больше человек испытывает физических нагрузок, тем больше производится углекислого газа. На фоне относительной обездвиженности, постоянных стрессов обмен веществ замедляется, что вызывает снижение выработки углекислоты.

Волшебство углекислого газа заключается в том, что при постоянной физиологической концентрации в клетках он способствует расширению капилляров, при этом кислорода больше поступает в межклеточное пространство и потом путем диффузии в клетки.

Следует обратить ваше внимание на то, что каждая клетка имеет свой генетический код, в котором расписана вся программа ее деятельности и рабочие функции. И если клетке создать нормальные условия снабжения кислородом, водой, питанием, то она будет работать заложенное природой время. Фокус заключается в том, что дышать надо реже и неглубоко и на выдохе делать больше задержек, тем самым, способствуя поддержанию количества углекислого газа в клетках на физиологическом уровне, снятию спазма с капилляров и нормализации обменных процессов в тканях.

Почему, например, горцы живут долго? Конечно, экологически чистая еда, размеренный образ жизни, постоянная работа на свежем воздухе, чистая свежая вода — все это важно. Но главное в том, что на высоте до 3 километров над уровнем моря, где находятся горные селения, процент содержания в воздухе кислорода сравнительно низок. Так вот, именно при умеренной гипоксии (нехватке кислорода) организм начинает экономно его расходовать, клетки находятся в режиме ожидания и обходятся жестким лимитом при нормальной концентрации углекислого газа. Давно ведь замечено, что пребывание в горах значительно улучшает состояние больных, особенно с легочными заболеваниями.

В настоящее время большинство исследователей считают, что при любом заболевании возникают нарушения в дыхании тканей и, в первую очередь, за счет глубины и частоты вдохов и избытка поступающего кислорода, что снижает концентрацию углекислоты. В результате этого процесса включается мощный внутренний замок, возникает спазм, который только на короткое время снимается спазмолитиками. Действительно эффективной же в этом случае будет просто задержка дыхания, что уменьшит поступление кислорода и тем самым снизит вымывание углекислоты, с увеличением концентрации которой до нормального уровня снимется спазм и восстановится окислительно-восстановительный процесс.

В каждом заболевшем органе, как правило, находят парез нервного волокна и спазм сосудов, то есть болезней без нарушения кровоснабжения не существует. С этого начинается самоотравление клетки из-за недостаточного поступления кислорода, питательных веществ и малого оттока продуктов обмена, или иначе: любое нарушение работы капилляров — первопричина многих заболеваний.

Вот почему нормальное соотношение концентраций кислорода и углекислоты играет такую большую роль: с уменьшением глубины и частоты дыхания нормализуется количество углекислоты в организме, тем самым снимается спазм сосудов, раскрепощаются и начинают работать клетки, уменьшается количество потребляемой пищи, так как улучшается процесс ее переработки на клеточном уровне.

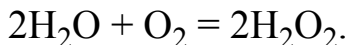
ИММУННАЯ СИСТЕМА И ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

Как мы выяснили, роль молекулярного кислорода в организме сводится к образованию атомарного кислорода, который и обеспечивает окислительно-восстановительные процессы, происходящие в клеточных структурах и поддержание здоровья на клеточном уровне. Нарушение этого процесса и есть первопричина всех болезней. Отсюда возникает вопрос: как и что надо делать, чтобы предотвратить такое нарушение без использования химических лекарственных средств, с помощью которых можно устранить только следствие болезни, а не первопричину?

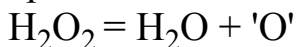
Теперь поговорим об удивительной особенности работы иммунной системы, заложенной в наш организм, в качестве одного из сильнейших средств борьбы с различной патогенной средой, характер которой не имеет значения, — об образовании клетками иммунной системы, лейкоцитами и гранулоцитами (разновидность тех же лейкоцитов) *перекиси водорода*.

Учитывая, что атомарный кислород вырабатывается в самом организме из воды и молекулярного кислорода через перекись водорода и озон, было решено при нарушении этого природного механизма, наблюдаемого при возникновении любого заболевания или снижении с возрастом резервных возможностей, использовать такое химическое вещество, как перекись водорода: наружно, перорально, в клизмах и даже внутривенно. Результаты не заставили себя ждать, тем более что методика применения перекиси водорода элементарно проста и, что не менее важно, практически ничего не стоит.

В организме перекись водорода образуется клетками иммунной системы из воды и кислорода:



Разлагаясь, перекись водорода образует воду и атомарный кислород:



Однако на первой стадии разложения перекиси водорода выделяется атомарный кислород, который является «ударным» звеном кислорода во всех биохимических, энергетических процессах. Именно атомарный кислород определяет все необходимые жизненные параметры организма, а точнее, поддерживает иммунную систему на уровне комплексного управления всеми процессами для создания должного физиологического режима в организме, что и делает его здоровым. При сбое этого механизма, то есть при недостатке кислорода, а его, как вы уже знаете, всегда не хватает, особенно при недостатке аллотропного (других видов, в частности той же перекиси водорода) кислорода, и возникают различные заболевания, вплоть до гибели организма. В таких случаях хорошим подспорьем для восстановления баланса активного кислорода и стимуляции окислительных процессов и собственного его выделения и является перекись водорода — это чудодейственное средство, придуманное природой в качестве защиты организма, даже когда мы ему чего-то недодаем или просто не задумываемся, как там, внутри, работает сложнейший механизм, обеспечивающий наше существование.

Следует сказать, что в биохимических, энергетических реакциях кислород в организме участвует в виде радикалов нескольких видов: свободных радикалов, у которых на орбите находится один неспаренный электрон, атомарного кислорода — с двумя электронами и молекулярного — четырьмя. Помимо этого их различие заключается в том, что для образования свободных радикалов требуется гораздо меньше времени и энергии, несколько большей у атомарного и больше всего — для молекулярного, и обозначаются они следующим образом:

Свободные радикалы — O'

Молекулярный кислород — O₂

Атомарный кислород — 'O'.

Озон — O₃.

Несмотря на то что многие ученые (например, О. Ю. Охлобыстин «Жизнь и смерть химических идей», М., 1989) не понимают разницы в свойствах кислорода, который находится в свободных радикалах, молекулярном и атомарном кислороде, и что перекись водорода давно химически изучена, и в том числе значение ее для организма, вместе с тем отмечают, что «перекись водорода, действуя подобно свободным радикалам, вызывает в ДНК молодых животных те же изменения, что и старение». Однако известно, что свободные радикалы — это кислород с одним неспаренным электроном — довольно агрессивны и в норме занимаются «пожиранием» поврежденных, заболевших клеток, но «не брезгают» и здоровыми.

Роль иммунной системы заключается также в том, чтобы следить за количеством свободных радикалов, ибо чем их больше, тем более вероятно возникновение различных болезней. Исследования, например, показали, что в раковых или облученных клетках свободных радикалов в несколько раз больше, чем в здоровых. Так вот, именно клетки иммунной системы, к которым принадлежат лимфоциты и гранулоциты, и занимаются уничтожением лишних свободных радикалов.

Роль свободных радикалов в нарушении всех жизненных функций организма достаточно доказана. С возрастом эти функции угасают, а концентрация свободных радикалов увеличивается, чему способствуют также такие факторы, как стресс, облучение (не это ли является причиной образования метастазов при онкологических заболеваниях, как после облучения, так и после операционного вмешательства?), хронические болезни, токсины, резкие колебания температуры и т. д. В связи с этим возрастает роль антиоксидантов, которые как раз и являются «ловушками» свободных радикалов.

Следует иметь в виду тот факт, что во вдыхаемом табачном дыме свободных радикалов очень много, а в выдыхаемом — их почти нет. Куда они делись? Не в этом ли кроется одна из причин искусственного старения организма?

Таким образом, надо понимать, что свободные радикалы, содержащие кислород, по своему действию отличаются от молекулярного и атомарного кислорода.

Американский исследователь Шлегель неопровержимо доказал, что перекись водорода служит источником атомарного кислорода. Для

этого он поместил определенное количество микроорганизмов в 100 %-ую азотную кислоту, где, конечно, они все погибли. В другом сосуде, куда была добавлена перекись водорода, микроорганизмы не только не погибли, но и вели себя как в естественных условиях.

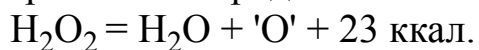
В химическом плане механизм работы атомарного кислорода в организме не так прост. Указанные реакции происходят с различными скоростями и количеством выделяемого тепла. И все эти реакции идут в клетке через образование перекисных соединений, атомарного, молекулярного кислорода и свободных радикалов, с выделением энергии в виде тепла для поддержания температуры тела 36,6 °С, «наведения порядка» и регулирования деления клеток, а также создания энергоинформационного поля (биополя). Образно говоря, каждая клетка представляет собой «атомный реактор», дающий энергию клеточным процессам и жизнь всему организму.

Одной из главных особенностей организма является поддержание электролитного баланса организма, то есть гомеостаза или кислотно-щелочного равновесия. Любое отклонение в этом процессе свидетельствует о наличии в организме воспалительной реакции, что и происходит при недостатке кислорода в клетках и в первую очередь сказывается в митохондриях — этих маленьких электростанциях. *Однако еще раз напомним, что речь идет не о том молекулярном кислороде, который поступает с воздухом, а о кислороде, получаемом в организме из перекиси водорода — атомарном, который, являясь сильным антиоксидантом, не только восстанавливает работу клеток, но и, окисляя недоокисленные вещества, устраняет в клетке все, что мешает ей нормально работать.*

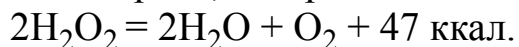
Если бы клетки иммунной системы, ее клетки-киллеры — лейкоциты и гранулоциты — не производили перекись водорода, то наша жизнь вообще была бы невозможна. Вот почему перекись водорода в организме всегда должна присутствовать в достаточном количестве, чего, к сожалению, по многим причинам не случается. Как заявляют, например, доктора Флетчер и Маален, у больных лейкозом образование перекиси водорода уменьшено на 70 %, и пока не будет восстановлен ее уровень, вылечить такого больного практически нельзя.

Что же происходит в организме при образовании перекиси водорода? Следует сказать, что формула распада перекиси водорода на

воду и кислород не отражает всей сущности процесса, так как при распаде одной молекулы перекиси водорода образуется один атом атомарного кислорода:



При распаде двух молекул перекиси водорода образуются два атома кислорода, которые объединяются в молекулу кислорода:



Но вероятность образования из перекиси водорода молекул одного кислорода довольно низкая, так как за счет высокой активности атомарного кислорода он в первую очередь используется для нормализации окислительно-восстановительных реакций органических радикалов, требующих меньших энергий, чем для образования молекул кислорода. Указанные реакции, происходят одновременно, но с разными энергиями и, соответственно, скоростями, не совпадающими по времени и условиям. Таким образом, в указанных реакциях происходит более сложный равновесный процесс получения молекулярного и атомарного кислорода, который и играет главенствующую роль в окислительно-восстановительных процессах, и нарушение его образования приводит к заболеваниям, характер которых не имеет значения. При этом наблюдается определенная взаимозависимость: активность молекулярного кислорода тем выше, чем больше концентрация атомарного кислорода, и наоборот.

Например, в сосновом бору наблюдается не только высокая концентрация молекулярного и атомарного кислорода, который образуется из быстроразлагающегося озона, запах которого мы даже ощущаем. Следовательно, пусковым механизмом биоэнергетических реакций, происходящих в организме за счет электронных перестроек, является атомарный кислород, образующийся из озона и перекиси водорода.

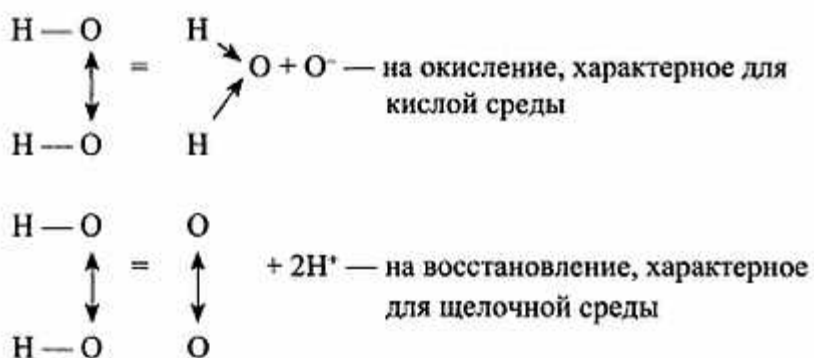
Понимание сущности этих процессов являются базовыми для использования перекиси водорода при лечении различных заболеваний.

Перекись водорода: лечебные свойства и применение

Вводя в организм недостающую перекись водорода, мы вводим дополнительное «горючее» для стимуляции атомарных процессов, происходящих в клетке, побуждая их к началу работы и защите от различных повреждающих факторов. В природе много источников образования атомарного кислорода, где человек чувствует себя хорошо: в лесу, возле бурлящего водопада, под люстрой Чижевского, в кислородных ваннах, при ультрафиолетовом облучении — за счет прямого образования из озона атомарного кислорода.

При сбое этого механизма, то есть недостатке кислорода, о чем уже неоднократно говорилось, возникают различные болезни и даже гибель организма. Вот тогда для восстановления баланса кислорода, стимуляции окислительных процессов и активации собственного атомарного кислорода и надо дополнительно поставлять организму перекись водорода.

При введении перекиси водорода перорально (через рот) или внутривенно (в биологически рекомендуемых дозах), окислительный ее распад происходит по следующей схеме.



Структурная формула перекиси водорода $\text{H} - \text{O} - \text{O} - \text{H}$ показывает, что два атома кислорода непосредственно соединены друг с другом и связь эта неустойчива. Например, чистая перекись водорода способна разлагаться на воду и кислород со взрывом, отчего она

используется в медицине в разбавленных водных растворах. Перекись водорода, как сказано выше, обладает слабовыраженными кислотными свойствами, на чем и основана ее окислительная функция в кислой среде и восстановительная — в щелочной, то есть та, которая наблюдается в зашлакованном организме.

Активность атома кислорода с отрицательным зарядом очень высокая, и он в первую очередь окисляет атомы элементов, не свойственных данному организму. Вся патогенная флора как огня боится встречи с таким кислородом, так как практически она возникает при его дефиците.

Главное же назначение атомарного кислорода — это коррекция резонансной частоты каждой клетки, развитие новых, подавление старых и больных.

Такой механизм действия перекиси водорода подтверждается рядом наблюдаемых случаев.

- Больная Н., 40 лет, заболела **раком груди с обширными метастазами**. В операции было отказано, в связи с чем уехала в деревню в Сибирь, где был кедровый лес. Прожила там 6 месяцев, вернулась в полном здравии.

- Молодой человек, 16 лет, пришел из школы и за ужином заснул. **Спал 3 месяца**. Отец, заведующий реанимацией в Волгограде, за помощью обращался во все инстанции, вплоть до Москвы. Разбудить сына никто не мог. Сделали одну за другой две процедуры ультрафиолетового облучения крови с помощью сконструированного нами прибора «Гелиос-1», при котором образуется озон — атомарный кислород и энергия, без которой больная клетка жить не может. На следующий день молодой человек проснулся, вначале узнал сестру, затем мать, потом окончательно пришел в себя.

- Больной К., 83 г., **раковая опухоль (размером с яйцо) на правом виске** постоянно кровоточила. Проводимые врачами мероприятия были безрезультатными, и в дальнейшем отказались что-либо делать. Решено было прикладывать тампоны, смоченные вначале 15 %-ной, а затем 30 %-ной перекисью водорода. Через неделю

прекратила течь кровь, а через месяц исчезла сама опухоль. Поверхность правого вист стана чистой, как будто там ничего не было. Врачи не могли поверить, что таким образом была убрана опухоль, с которой они не могли справиться.

А следующий случай из практики Ивана Ивановича Кондратьева уже сенсация! Меня с ним жизнь свела еще в 1970-е гг., когда мы начали заниматься созданием аппаратуры для ультрафиолетового облучения (он вел конструкторские разработки).

Его невестке, 28 лет, в начале второй беременности после тщательно проведенных анализов сообщили, что ее будущий ребенок родится с болезнью Дауна, и, конечно, был предложен аборт. Причем эти данные были подтверждены на 5-й, 12-й и 15-й неделях беременности. Как рассказывал Иван Иванович, советчиков было много и со стороны родственников, и от врачей, но он взял всю ответственность на себя, заявив, что если ребенок будет болен, то возьмет его на воспитание себе.

Главным его аргументом было следующее: если уж с перекисью водорода мы избавляем даже от метастазов, то уж болезнь Дауна «задавить» проще. Конечно, сомнения и страх были и у него, ибо все кругом твердили, что перекись при беременности уже опасна. Иван Иванович при этом думал так: медицина не знает ни физиологии, ни химии биопроцессов, ни, тем более, физики процессов, происходящих в организме на атомарном уровне, основой которых является как раз атомарный кислород, вырабатываемый самими клетками иммунной системы. Молекула кислорода — нейтральна, а в биопроцессах работает только атомарный кислород, следовательно, и бояться нечего. Если цепочка получения атомарного кислорода в организме нарушается, то любое заболевание тут как тут. Поэтому метод использования перекиси водорода можно назвать не лечебным средством, а восстановителем атомарной цепочки, и сам организм вместе с иммунной системой лучше знает, как расправиться с любой болезнью.

Невестке он начал делать точечный массаж, втирая при этом придуманный им состав, включающий 3 %-ную перекись водорода (4 мл), 5 %-ный медный купорос (1 мл) и 10 %-ный димексид (0,5 мл),

приготавливаемый непосредственно перед втиранием. Медный купорос усиливает окислительные процессы в 1000 раз, а димексид способствует более быстрому процессу регенерации тканей, вот почему хорошие хирурги после завершения операции в рану обязательно вливают немного димексида. Точечный массаж проводился подальше от плода, в предположении, что организм сам направит образовавшийся атомарный кислород туда, где он нужнее.

Скандал перешел в другую плоскость, когда на 22-й неделе в медцентре не нашли признаков болезни Дауна, как ни старались, заявляя, что она все равно проявится потом. Заведующая отделением патологии института Арина Владимировна Сивова (Екатеринбург) была на стороне Ивана Ивановича и довела беременность до конца, хотя тоже боялась за ее исход. Тем более что первая беременность также вначале вызывала сомнение за благополучие ребенка, так как не могли определить, что там, в животе, и даже предлагали аборт. Оказалось, что там была двойня, которая и родилась с помощью кесарева сечения. Были страхи, что разойдется шов. Однако втирание указанного состава тогда дало положительные результаты: шов на матке рассосался, и его просто не было, что, конечно, удивило врачей. Во втором случае ребенок родился нормальным, весом 3,3 кг, ростом 48 см, и в 10 дней от роду выглядел как 3-4-месячный. Сейчас ребенку больше года, и признаков болезни нет.

Конечно, это единичный случай, и нужна статистика, но как показывает этот пример, не надо вводить никаких лекарств, а следует научить рожениц самих или их родственников делать такой массаж, и проблем со здоровьем наших детей не будет, в том числе такой коварной, как болезнь Дауна. Представляете себе, что это значит не только для семьи, но и для государства, если эта болезнь с помощью такого простого средства, как перекись водорода, будет излечена.

В книге У. Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» приводится перечень заболеваний, относящихся к иммунодефицитным состояниям (ревматоидный артрит, красная волчанка, аллергические расстройства, мегастазирующий рак и т. п.), которые практически все излечиваются от приема перекиси водорода, особенно при внутривенном введении. Несмотря на игнорирование и замалчивание этого метода официальной медициной, он уже широко используется в

клиниках думающими врачами, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной и других систем.

Скажу больше, вообще использование перекиси водорода не новое открытие: пытливые умы уже около 200 лет используют ее в качестве лечебного средства при самых различных заболеваниях.

И хотя успешное применение перекиси водорода в виде внутривенного вливания было проведено во Франции врачом Нистеном в 1811 г., о чем сообщили в журнале «Ланцет» доктора Терклифф и Стеббинг, которые также (1916 г.) использовали перекись для внутривенного вливания при разных состояниях с достаточно хорошим терапевтическим эффектом, до настоящего времени она широкого применения не нашла... из-за своей простоты и дешевизны. Конечно, использование перекиси водорода приведет к подрыву громадной индустрии по созданию и выпуску химических лекарственных средств, являющейся одной из самых доходных, к сожалению, за счет ухудшения здоровья тех, кто их принимает.

ФОРМЫ ВЫПУСКА И ТРАДИЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Перекись водорода (H_2O_2) — это бесцветная жидкость (в больших объемах или концентрации — чуть синеватая), без запаха. Это нестойкое соединение, хорошо растворимое в воде и разлагающееся при соприкосновении с воздухом.

Перекись водорода называют также *пергидролью*, *гидроперитом*, *гиперолом*, *лаперолом*. Японцы недавно изобрели эквивалент перекиси водорода, под названием *флюзол*, который они с успехом применяют при облучении раковых больных.

Пергидроль — концентрированный раствор H_2O_2 , в котором она находится в количестве 27,5-35 %.

В аптечной сети, как правило, продается 3 %-ная перекись, часто даже без обозначения концентрации. Многие обеспокоены тем, что H_2O_2 якобы грязная и содержит ряд вредных для организма веществ, в частности, свинец и цинк. В отличие от технической,

поступающая в аптеки и достаточно чистая, особенно приготовленная для акушеров. Конечно, наличие примесей того же свинца нежелательно, но в тех количествах перекиси водорода, которые рекомендуются для приема внутрь или внутривенно, этим можно пренебречь, учитывая тот лечебный эффект, который она вызывает, тем более что количество свинца, поступающего в организм из других источников, всегда превышает допустимые нормы.

Цинк же является необходимым элементом, без которого не происходят многие биохимические и энергетические реакции.

Гидроперит выпускается в таблетках и содержит около 35 % H_2O_2 . Перед употреблением таблетки растворяют в воде: 1 таблетка на 1 ст. ложку воды (15 мл), что соответствует 3 %-ному раствору H_2O_2 . Причем использовать гидроперит можно **только наружно**, так как он недостаточно очищен.

Перекись водорода традиционно применяют в качестве антисептического, кровоостанавливающего средства, в качестве отбеливателя, для получения кислорода и в качестве окислителя в ракетной технике.

В организме перекись водорода под воздействием фермента каталазы разлагается на воду и *атомарный кислород*, защищая клеточные структуры от повреждений. В противном случае клетка загрязняется, и такой процесс, как апоптоз (ликвидация отживших больных клеток, паразитов), не происходит.

Доказано, что перекись водорода *участвует во всех биоорганических процессах обмена веществ*: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также в образовании витаминов, в работе всех ферментных, гормональных систем, в выработке тепла в организме, она способствует переходу сахара из плазмы крови в клетки без помощи инсулина.

Однако, помимо насыщения организма атомарным кислородом, перекись водорода играет и другую, возможно, более важную роль — окисляет токсические вещества. Это свойство доктор Фарр назвал «окислительной детоксикацией». В частности, окисляя жиры, отлагающиеся на стенках сосудов, она не только предотвращает, но и устраняет явления атеросклероза.

Окислительные свойства перекиси водорода очень сильны: если 10–15 мл H_2O_2 влить в 1 л воды, то количество микробов в ней

уменьшается в 1000 раз! При этом гибнут даже такие патогенные микробы, как возбудители холеры и брюшного тифа, споры сибирской язвы, очень устойчивые во внешней среде. Способность перекиси водорода (при внутривенном введении) успешно бороться с бактериальными, грибковыми, паразитарными и вирусными инфекциями, а также стимулировать работу иммунной системы и препятствовать росту опухолей установлена большим количеством лабораторных и клинических исследований. (У. Дуглас, 1998). После внутривенного введения H_2O_2 в организм клетки-киллеры, Т-лимфоциты, ответственные за напряженность работы иммунной системы, приобретают более высокую активность.

Сочетание же использования перекиси водорода с ультрафиолетовым облучением крови оказывает еще более выраженный терапевтический эффект, особенно в случаях заболеваний, связанных с такими иммунодефицитными состояниями, как вирусный гепатит, хронические болезни, бесплодие, так называемый СПИД, бронхиальная астма и т. д.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕБНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Я получаю много писем, и, бывает, в них говорится о небезопасности использования перекиси водорода, особенно внутривенного ее введения.

Вообще, прежде чем что-то рекомендовать другим, я все испытываю на себе. Так вот, я внутривенно ввожу себе и своим родственникам перекись водорода с помощью шприца у себя дома, на кухне, — и ничего, жив!

Перекись водорода — это раствор, где молекулы атомарного кислорода отделены друг от друга молекулами воды, а, следовательно, *в отличие от молекул чистого кислорода, очень маленькие, и риск газовой эмболии практически исключается.*

Отрицательное действие перекиси водорода при приеме внутрь объясняется тем, что в желудочно-кишечном тракте мало фермента

каталазы или ее нет вообще. Вот почему выбрана доза, не превышающая **10 капль на один прием** за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после. К тому же не случайно начальный прием перекиси водорода (10 дней), да и при внутривенном введении, определен в режиме привыкания. Да и сами больные могут определить для себя приемлемую комфортную дозу, например, даже не превышающую **3–5 капль на один прием**.

В нашей «цивилизованной» жизни мы едим жареную, жирную, копченую, да еще отравленную химическими веществами пищу, в которой кислорода нет вообще, поэтому на ее переработку кислорода требуется очень большое количество. А ткани живут практически в бескислородной среде и вынуждены бороться за каждый лишний «глоток воздуха». Поэтому у некоторых людей прием даже 2 капль перекиси водорода вызывает иногда различные недомогания, вплоть до обмороков, как это бывает с городским человеком, очутившимся в лесу. И все-таки, ввиду того, что организм человека из-за малоподвижного образа жизни, характера питания и других факторов практически всегда испытывает недостаток кислорода, прием перекиси водорода при любых расстройствах будет не лишним.

Если после приема перекиси водорода появятся какие-либо дискомфортные явления, боли, тяжесть и др., то на 1–2 дня прием прекратите или снизьте дозу до 3–5 капль. При использовании перекиси следует принимать **витамин С** (один зубчик чеснока в день решит эту задачу).

Наружное применение

- 1–2 ч. ложки 3 %-ного раствора H_2O_2 — на 50 мл воды (с последующим увеличением концентрации раствора до 3 % и даже больше).

Используется в виде компрессов (держат 0,5–1 час), втираний в любые болезненные места (область сердца, суставы и т. д.), смазывания кожной поверхности при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, экземе, псориазе и др.

- Можно постепенно увеличивать концентрацию до получения 15–25–33 %-ной перекиси, приготовив ее из таблеток гидропирита,

используемой для лечения меланом, наружных опухолевых процессов, ограничивая место нанесения перекиси от здоровой ткани.

- Если у вас грибок на ногах или в других местах или бородавки на теле и другие высыпания, то надо смазывать их 3 %-ным раствором H_2O_2 несколько дней, и они исчезнут.

- При раневых инфекциях, гнойных процессах, ссадин и т. п. перекись водорода способствует более быстрому заживлению. Как известно, хорошим дезинфицирующим средством при неглубоких ранах, порезах и трещинах, а также кожных заболеваниях являются квасцы. Эффективнее их применение будет в сочетании с перекисью водорода: *в 10 %-ный раствор квасцов (на 10 мл воды 10 г квасцов) добавить 1 ч. ложку 3 %-ной перекиси водорода.* Этот раствор является прекрасным средством для лечения трофических язв, различного рода кожных проявлений, раневых поверхностей при лимфоденитах.

- *Использование перекиси водорода в ваннах.* Мы, как правило, мало обращаем внимания на нашу кожу, а ведь площадь ее 2 м^2 , и работает она, как почки и легкие. То есть через кожу мы тоже дышим и через нее выводятся продукты метаболизма. Вот почему после физзарядки, любой нагрузки, обильном потоотделении надо обязательно принять легкий душ, лучше контрастный, в противном случае, вредные вещества снова окажутся в организме.

Очень хорошо действует на кожу прием ванны с перекисью водорода, кстати, уже давно официально рекомендуемых во многих странах: Англии, США, Канаде.

Для приема одной теплой ванны взять *5–6 пузырьков перекиси (по 40 мл)*. Время ванны 30–40 минут, после чего в эту воду добавить горячей воды и вымыться. Только помните, что шампуни, мыла, особенно заморского происхождения, содержат щелочи и, смывая с поверхности кожи кислый защитный слой, делают вас действительно «голенькими» для проникновения через кожу различных инфекций. Используйте детское мыло, хозяйственное или дегтярное. Курс: 5–7 ванн через день, через полмесяца можно повторить. Хорошо бы добавить в ванну *полпачки соли*.

Так что дают ванны с перекисью водорода? Нормализацию стула, изгнание глистов, нормализуют кожный покров при экземе, псориазе,

дерматитах, трофических язвах, снимают боли в позвоночнике, суставах и мышцах.

Внимание! При приеме ванн с перекисью может наблюдаться повышение температуры, появление розовых пятен на коже, легкое расстройство стула. Ничего страшного в этом нет, это признаки зашлакованности вашего организма, чем больше, тем выраженнее проявления этого. Здоровый же человек после такой ванны почувствует лишь облегчение.

- *Применение в косметологии.* Все существующие косметические средства: крема, гели, лосьоны — оказывают в основном наружное действие, а ведь нарушение функции клетки зависит от внутреннего состояния организма, его зашлакованности, зависящей, прежде всего, от степени обеспечения клеток кислородом. Сухая кожа, угри, морщины и многое другое хорошо устраняется перекисью водорода. Надо вымыть лицо теплой водой, хорошо вытереть и, смочив ватку 1–1,5 %-ной перекисью, а впоследствии 2 %-ной, помассировать лицо, шею. Через 20–30 минут надо снова ополоснуть лицо теплой водой.

Такую же самую процедуру можете проделать при целлюлите, только усилив действие перекиси водорода с помощью массажера или иппликатора Кузнецова, а лучше Ляпко. Прокатать живот, бедра, руки, ноги и затем смочить поверхность кожи 3 %-ной перекисью водорода.

- А сколько неприятностей приносит людям *плохой запах изо рта*, причиной которого являются *заболевания зубов, дисфункция пищеварительной системы, заболевания носа и носоглотки*. Простые полоскания из расчета 1–2 ч. ложки 3 %-ной перекиси на 50 мл воды (немного добавить соли и соды), помогут избавиться от дурного запаха и при заболеваниях ротовой полости.

Применение через нос, в уши

- При любых заболеваниях или дискомфортных состояниях (гриппе, простуде, головной боли), особенно при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, заболеваниях носоглотки (гайморите, воспалении лобных пазух), шуме в голове и др. следует закапывать перекись водорода в нос, из расчета *10–15 капель на 1 ст. ложку воды* и по целой пипетке закапать сначала в одну, а потом в другую ноздрю. Через 1–2 дня можно увеличить дозу — по 2–3 пипетки в каждую

ноздрю, а потом вводить до одного кубика с помощью однограммового шприца, с глубоким вдохом.

Когда через 20–30 секунд из носа начнет выделяться слизь, надо пойти в ванну, наклонить голову к плечу, пальцем зажать ноздрию, которая сверху, а через нижнюю спокойно выдуть все, что из носа выйдет. Затем наклонить голову в другую сторону и проделать то же самое.

Минут 10–15 ничего не пить и не есть.

- При носовых кровотечениях (об этом хорошо знают врачи «скорой помощи») нос тампонируют 3 %-ной перекисью водорода с последующим выяснением причин кровотечения.

- При различных заболеваниях ушей, тугоухости вначале надо использовать 0,3–0,5 %-ный раствор перекиси водорода (10–15 капель на 1 ст. ложку воды), через несколько дней можно концентрацию раствора повысить до 1–2 % (закапывать или вводить ватный тампон).

Внутреннее применение

Принимать, начиная с 1 капли на 2–3 ст. ложки воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 на десятый день. Сделать перерыв 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня. Некоторые больные вообще не делают перерыва.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. ложки воды, 5–10 лет — по 2–5 капель, 10–14 лет — по 5–8 капель за один раз, также — за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после.

Многие страдают таким тяжелым заболеванием, как дисбактериоз, не избавившись от которого, невозможно вылечить другие болезни. Существующие методы лечения дисбактериоза, как правило, малоэффективны. В этом случае полезно использовать перекись водорода. С помощью колоногидротерапии проводится очистка толстого кишечника с одновременным введением перекиси (1–2 таблетки гидропирита на 12–15 л жидкости).

Вначале процедур даже от такой незначительной концентрации перекиси водорода больные испытывают боли в низу живота, которые затем проходят. В последующем, в зависимости от индивидуальной переносимости, количество таблеток гидропирита можно увеличить.

Таких процедур надо сделать не менее 6–7, чтобы полностью очистить толстый кишечник. Проведение этой процедуры идет одновременно с подсадкой живых кишечных культур. В дальнейшем выполнение рекомендаций с соответствующей диетой и физическими упражнениями позволит справиться с дисбактериозом за сравнительно короткое время.

При заболеваниях тазовых органов, женской и мужской половых сфер перекись водорода мы используем следующим образом. Сначала готовим 1–2 %-ный раствор мумиё (150–200 мл) и добавляем в него в первый раз 10, во второй 15, далее 20 капель перекиси, с последующим увеличением количества перекиси, в зависимости от индивидуальной переносимости. Затем теплым раствором делаются микроклизмы, который вводится медленно в предварительно очищенную прохладной микроклизмой прямую кишку. Одновременно мы рекомендуем применение магнитотронов Патрасенко (ректальный и вагинальный) в качестве естественного метода восстановления нарушенной биоэнергетики в нездоровом органе.

Таким раствором можно делать как спирцевание (по 2–3 ст. ложки раствора), так и вставлять тампоны на 20–30 минут. Это делается ежедневно в течение 5–7 дней, затем перерыв 3–5 дней, и таких курсов следует провести 4–5.

Выполнение физических упражнений, особенно таких как «Ходьба на ягодицах», обязательно.

Из отзывов

Уважаемый Иван Павлович! Хочу поделиться с Вами, что со мной произошло со времени начала приема H_2O_2 .

Мне 73 года, перенесла инфаркт и инсульт, правая сторона практически не работала, передвигалась с трудом по комнате из-за сильных болей в области сердца, суставах. Поворачивать голову могла только вместе с корпусом и много чего еще. Начала принимать H_2O_2 по Вашей рекомендации, закапывать в нос и даже растираться ею. Через 1–2 недели почувствовала незначительное облегчение, а к концу месяца будто ослабла какая-то пружина, после чего практически исчезли боли в области сердца, суставах.

Прошло уже 7 месяцев, а чувствую себя как 10 лет тому назад до болезней. Хожу сама в магазины, делаю постоянно посильную физзарядку, все лето копалась в огороде. Да еще ходила по земле босиком и периодически хлестала себя веничком из крапивы. Сейчас все мои соседи перешли на такой же режим жизни и поняли, что не потрудишься сам ради собственного здоровья, толку никакого не будет, тем более от лекарств, которыми нас только травят. Благодарю Бога, что Вы есть на свете. Здоровья Вам самому и Вашим сотрудникам.

Т. Гордеева, г. Киров

Комментарий. Как видите, результат появился не сразу, и так как клетки больных живут фактически в бескислородной среде, то продолжительность приема перекиси водорода по времени не ограничена.

Мне 64 года. В 50 лет перенес инфаркт, через полтора года добавилась гипертония, причем кровяное давление повышалось до 250/140 мм рт. ст. К 60 годам добавилась мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, простатит, который перешел в аденому. С 52 лет на инвалидности, и, несмотря на множество принимаемых лекарств и лечение в больницах, становилось все хуже. В результате — тяжелая одышка, ходил с трудом, нагибаться из-за отечности ног не мог, передвигался только с помощью близких, ухудшалась память, в голове был постоянный шум. Думал уже о том, чтобы закончить свою жизнь на земле, чтобы не мучить ни себя, ни родных, ни врачей, которым самим от моего вида становилось плохо.

В начале 2000 года познакомился с рекомендациями профессора Неумывакина и начал принимать перекись водорода по схеме, а также стал заниматься посильными физическими упражнениями, принимать контрастный душ, ходить при любой погоде, то есть, не надеясь ни на кого,

занялся своим здоровьем, как говорит Иван Павлович, в комплексе.

В результате сейчас (октябрь 2003 г.) я считаю себя практически здоровым человеком. Кровяное давление стаю 130–140/85–95 мм рт. ст., экстрасистолы есть, но я их не замечаю, хожу свободно, позвоночник гнется, делаю «Березку», стою на голове до 1 минуты, хожу на ягодицах, практически перестал вставать ночью в туалет. Шум в голове, отечность ног исчезли.

Прав профессор Неумывакин: здоровье надо самим зарабатывать, у меня на физзарядку и утренние процедуры уходит около часа, днем на ходьбу, бег трусцой — 1–1,5 часа. Остальное время — посильный труд на участке. Но ведь, несмотря на то, что мой возраст стал больше, я чувствую себя гораздо лучше, чем даже до болезни. Оказывается все просто, но без собственного труда здоровья не будет. К врачам не хожу, а если приду, то они удивляются, почему я еще живу, так как по их меркам я давно должен был умереть. Так я им говорю: «Не дождетесь». Кстати, некоторые из них уже умерли.

Что же получается? Многие, к которым я раньше обращался, не могли мне порекомендовать, что мне самому делать, а Главный Народный целитель России один мог это сделать. Как мне теперь прикажете относиться к официальной медицине, которая отказывается от больных, ради кого она и существует.

С уважением и благодарностью к Вам за мудрые и простые советы, выполняя которые больные становятся здоровыми.

И. П. Потзоров, Липецк

К старости набралось много болячек, и уже, кажется, приспособились к ним, но постоянное чувство слабости, разбитости, утомления даже от незначительной работы сделало жизнь не в жизнь. Стали с мужем принимать перекись водорода по совету И. П. Неумывакина. После первой декады ничего не почувствовала, но затем стали

твориться чудеса. Кишечник начал выбрасывать что-то невообразимое: какие-то пленки, черноту, камешки, и это продолжалось больше недели. Вскоре та же картина стала наблюдаться и у мужа. Если бы Вы знали, как мы ожили, можно сказать омолодились лет на 10–15. Неужели все это перекись водорода?

В. И. Морозова, Томск

Комментарий. Дело в том, что выделяемый при разложении перекиси водорода в организме атомарный кислород является не только сильным дополнительным источником насыщения тканей кислородом, но и окислителем токсических продуктов, которые блокировали работу кишечника. Некоторые ученые утверждают (профессор Есенкулов), что перекись водорода повреждает клетки реснитчатого эпителия толстого кишечника, что в последующем отрицательно скажется на его работе. Перекись водорода — это не только продукт деятельности клеток-киллеров, уничтожающих любую патогенную микрофлору, вирусы, грибы. Перекись водорода — это своего рода универсальное средство поддержания на должном физиологическом уровне всех жизненно важных процессов. Клетки иммунной системы — лимфоциты и гранулоциты — наши спасители, а не разрушители. Вот почему перекись водорода, доокислив недоокисленные вещества, выбросила их из организма, «наведя порядок» в кишечнике.

Уважаемый Иван Павлович!

Обращается к Вам пенсионерка, ветеран войны, с просьбой расшифровать методику приема перекиси водорода. С 16 апреля 2003 года начала принимать перекись, начиная с одной капли, и дошла до 30 капель с перерывом. Поскольку я, вероятно, невнимательно изучила Ваш рецепт, то стала принимать перекись два раза в день утром и вечером по 30 капель. После приема никаких внутренних нарушений не было, наоборот появилась бодрость, и если раньше с трудом передвигалась, то стала лучше и быстрее ходить, не испытывая усталости. Но через 7,5 месяца такого приема

перекиси заметила, что у меня стало резко ухудшаться зрение. Так как у меня многие годы развивалась прогрессирующая катаракта, то я обратилась к врачу, которая сказала, что прием перекиси мог убыстрить развитие катаракты и что нужна срочная операция. Что мне делать дальше? Принимать перекись или нет?

Н. Свиридова, Казань

Комментарий. Уважаемая Надежда Сергеевна! В организме исподволь, постепенно накапливаются явления, которые, дойдя до определенного предела, выливаются в то или иное заболевание. Катаракта ведь давно созревала, а здесь перекись водорода за счет своего влияния могла усилить обменные процессы в глазу, что, возможно, в дальнейшем сможет послужить началом рассасывания катаракты, чему я неоднократно был свидетелем. Но, главное, не надо увеличивать одноразовую рекомендуемую дозу приема перекиси водорода — 10 капель на 30–50 мл воды.

Скажу о том, что в течение шести лет я страдала от бронхиальной астмы, особенно было плохо ночью. Спать не могла, задыхалась. И вот в Вестнике прочитала интервью с профессором И. П. Неумывакиным. Сразу поверила в перекись водорода и стала принимать, как рекомендовал доктор. И произошло чудо — бронхиальная астма, мучившая меня столько лет, рассталась со мной. Какое же это счастье, когда ты не задыхаешься и можешь вести нормальный образ жизни!

Валентина К., Димитровград

При очередном обследовании по поводу опухоли гортани с предположением ракового процесса мне было предложено провести ряд профилактических процедур и анализов, в том числе и крови... И вдруг обнаружили ВИЧ-инфекцию. В центре СПИДа на Соколиной горе дважды проверили результат, что подтвердило: да, СПИД есть! Мне было назначено комбинированное специфическое лечение из

трех препаратов. Через месяц появились все ожидаемые побочные эффекты от лекарств: кожная сыпь, похожая на крапивницу, зуд и т. п. Через 2 месяца препараты отменили и, так как лечащий врач ушел в отпуск, я был предоставлен сам себе. Назначенные антигистаминные препараты еще больше ухудшили мое состояние, и я начал искать альтернативу лечения: лечился продуктами пчеловодства, у известного экстрасенса Е. Дубицкого, и все безрезультатно.

Узнал о профессоре Неумывакине, который назначил мне внутривенное введение перекиси водорода и ряд других процедур. 10 вливаний полностью сняли все проявления аллергического состояния, улучшился иммунитет, что было видно по анализам, проведенным анонимно в институте Склифосовского. Мой иммунный статус оказался таким же, как у здорового человека. Но в центре ВИЧ-инфекции провели свои исследования, и их анализы показали якобы, что иммунитет падает до критических отметок, а количество вируса в крови неуклонно возрастает. Иван Павлович объяснил мне это следующим образом: в этих лабораториях не могут признать своих ошибок и будут настаивать на своем, что СПИД неизлечим, а на самом деле его вообще не существует, так как все реакции на ВИЧ-инфекцию неспецифичны. Эта болезнь относится к иммунодефицитным состояниям, которая так и называется — «синдром приобретенного иммунодефицита». «Сейчас у вас мы практически восстановили иммунитет, — сказал Иван Павлович, — и он сам наведет порядок, так что делайте все, что мы Вам советовали». И я с помощью этих советов нисколько не сомневаюсь, что буду здоров и бесконечно благодарен Ивану Павловичу за моральную и методическую поддержку. Спасибо. Будьте сами здоровы — Вы многим нужны.

Москва, К-в

Мне 64 года. В течение 40 лет у меня постоянно была высокая скорость оседания эритроцитов (СОЭ — 35–40 мм/час). Обращалась ко всем врачам, пыталась найти причину,

но тщетно. Пришла к выводу, что во время родов был занесен стрептококк, который находится в крови. Как от него избавиться — врачи не знали. Прочитав статьи профессора И. П. Неумывакина о перекиси водорода, сразу в нее поверила и решила действовать. Сделала очистку кишечника и стала пить по схеме. Через 10 дней сдала анализы и не поверила своим ушам, когда врач сказал, что все показатели отличные. Даже ЭКГ стала в норме, хотя раньше было нарушение проводимости. Радости моей, конечно, не было предела. Страдать 40 лет и за 10 дней стать здоровой.

Л. Ясько, Волгоград

У моего мужа тяжелый ушиб головного мозга. Инвалид I группы. Парез левой стороны, в том числе языка. Потерял ощущение вкуса, обоняния, чувство аппетита и насыщения едой, восприятие света, речь, память и так далее, много чего. Я сама инвалид II группы: бронхиальная астма, стенокардия (все болячки долго перечислять). После интервью Неумывакина с 26 марта стали принимать без совета с врачами перекись водорода 2 раза в день по 10 капель плюс два драже витамина С. Решили так: нам нечего терять, авось поможет. И начало есть! Муж стал говорить, перестала выпадать с левой стороны изо рта пища, появилось чувство голода и сытости, стал различать — соленое или нет, улучшился цвет кожи, стал запоминать остановки. У меня тоже есть некоторые, хотя и не такие, как у мужа, сдвиги.

Т. Вербило, Красноярск

Некоторые больные в своих письмах приводят данные о дискомфортных ощущениях после приема перекиси водорода внутрь: тяжесть в желудке, пульсирующие боли, что вызывает беспокойство по поводу образования язв или возникновения рака в результате разъедания слизистой желудка и т. п. По этому поводу следует сказать следующее: действительно перекись водорода в желудке вступает в реакцию с жирными кислотами, образуя гидроксильные радикалы, что является основным фактором возникновения многих заболеваний. Но

как вы уже знаете, в организме образуется много ферментов, в том числе каталаза, которая разлагает перекись водорода на воду и атомарный кислород, но в желудке этих ферментов мало или вообще не бывает, в зависимости от его состояния.

Однако как пишет в своей книге У. Дуглас: в ответ на заявление японских исследователей, давших отрицательный отзыв на применение перекиси водорода внутрь, Департамент по пищевым и лекарственным продуктам США в 1981 году заявил следующее: «...изучив все материалы, касающиеся перекиси водорода, считаем, что они недостаточны для того, чтобы считать перекись водорода канцерогенным веществом, вызывающим рак двенадцатиперстной кишки».

По собственному опыту и данным У. Дугласа, считаю, что если суточная доза не превышает 30 капель, а разовая — 10 капель, то такая доза безопасна. В случае же появления каких-либо реакций надо на время прекратить прием или уменьшить дозу. И что очень важно: прием перекиси водорода всегда надо осуществлять на пустой желудок, что бывает за 30–40 минут до еды или через 1,5–2 часа после.

Внутривенное введение перекиси водорода

Следует обратить ваше внимание на то, что наиболее чувствительны к недостатку кислорода мозг, сердце и сетчатка глаза. И тут на первый план выступает внутривенное введение перекиси водорода.

Это не только обеспечение кислородом указанных органов и очистка сосудов, в том числе позвоночной артерии, но и восстановление многих функций головного мозга и функции зрительного нерва при его атрофии, что, как правило, не лечится, и человек становится слепым.

В связи с тем, что практически при любых заболеваниях организм живет на голодном кислородном пайке, первое внутривенное капельное введение, по 60 капель в минуту, производится из расчета 2 мл 3 %-ной перекиси водорода на 200 мл физраствора (0,03 %) — своего рода сенсibiliзирующая доза. Последующие процедуры проводятся по 10 мл 3 %-ной перекиси водорода на 200 мл физраствора (0,15-0,20 %).

При повторении курса также надо начинать с малых доз и малой концентрации, а при тяжелых случаях заболевания даже доводить до 15 мл 3 %-ной H_2O_2 на 200 мл физраствора.

Количество инъекций, проводимых ежедневно, зависит от характера заболевания. В ряде случаев уже после 3–5 процедур наступает значительное улучшение, но, как правило, необходимо до 10–12 процедур, а иногда до 15–20.

Так как организм еще не переходит на режим собственного получения H_2O_2 — для этого необходима перестройка всей жизни: изменение питания, двигательной активности, очищение организма от шлаков и т. д., — то в последующем необходимо вводить H_2O_2 через 1–2 дня одну неделю, затем через 3 дня — 1 раз в неделю до получения выраженного эффекта.

В своей практике мы использовали 3 %-ную перекись водорода, приготовленную в аптеках для акушерской практики, где указывается срок годности 15 дней. Такая перекись имеет меньше свинца.

Внутривенное введение H_2O_2 обычно связано с использованием одноразовой системы для перфузионных растворов, что сопряжено с определенными условиями: при проведении процедур в стационарных или домашних условиях больной должен лежать и ему проводят капельное введение H_2O_2 .

При работе в космонавтике от нас требовали разработки таких методов и средств, которые были бы простыми в использовании, надежными, эффективными и применяемыми практически в любых условиях. В данном случае мы поступили так же: H_2O_2 вводим с помощью 20-граммового шприца.

Делается это так: *берется 20-граммовый шприц, в него набирается 0,3–0,4 мл 3 %-ной H_2O_2 на 20 мл физраствора, что составляет 0,06 %-ный раствор. Затем 1 мл 3 %-ной перекиси водорода, что составляет 0,15 %. В последующем эту дозу можно увеличить до 1,2–1,5 на 20 мл физраствора.* Введение H_2O_2 осуществляется очень медленно, в течение 2–3 минут. *Таким образом, значительно упрощается проведение процедуры, особенно при оказании неотложной помощи где угодно, но затем желательно переходить на капельное введение.*

Вот одно из многочисленных писем, повествующее об опыте читателя по внутривенному введению перекиси водорода.

Из отзывов

Прочитала в «ЗОЖ» статью о перекиси водорода и хочу поделиться своим опытом.

У меня тяжело болел муж. Опухоль головного мозга. Мучили страшные боли, обезболивающие не помогали. Как крайнюю меру я предложила ему лечение перекисью водорода. Он согласился, сказав: «Не всели равно, от чего умирать, а может, и поможет». Не скрою, было страшно. Потому что мы, медики, привыкли применять перекись для других целей.

Я стала ему вводить перекись внутривенно 0,6 мл на 10 кубиков дистиллированной воды. Когда кровь попала в шприц, весь объем шприца наполнился пузырьками розового цвета, но я очень медленно продолжала вводить содержимое шприца. С ужасом ждала, что вот сейчас у меня на руках муж умрет — возьму грех на душу. К моему облегчению и удивлению, у мужа стали постепенно утихать головные боли, улучшилось состояние.

Татьяна Леонидовна

Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению внутривенно перекиси водорода по рекомендации профессора И. П. Неумывакина я смогла проехать 4000 км в качестве пассажира без проблем.

Л. Мельник, Ханты-Мансийский автономный округ

Комментарий. Несколько строчек, а от скольких мучений одна только перекись водорода избавила больных, которые официальной медицине были уже не нужны.

Обобщая данные о внутривенном использовании перекиси водорода, проводимом врачами «подпольно» как в клиниках, так и на

дому, собственные наблюдения и сотни писем в «ЗОЖ» (а это тысячи больных в основном с запущенными хроническими заболеваниями, которым официальная медицина помочь уже не может), хочется сказать следующее. Осторожность врачей при первых манипуляциях с внутривенным введением перекиси водорода была понятна: уж очень все просто, а пузырьки? а вдруг это вызовет эмболию (закупорка сосудов)? и т. п. Но этот страх быстро проходил, и в дальнейшем уже возникал присущий новаторам интерес, что получится в том или ином случае, тем более что больные сами настаивали на том, «что им терять нечего, чем так жить, мы готовы на все, это наша последняя надежда». Примерно по такой схеме и шло использование перекиси при самых различных заболеваниях. И с каждым новым случаем для врачей уже не представляло трудности использовать перекись водорода в различных сочетаниях как внутривенно, так и для приема внутрь, местно, с клизмами, в том числе, конечно, и с УФО крови, значительно повышающим результативность лечения.

Меры предосторожности при внутривенном введении перекиси водорода

- При внутривенном введении перекись водорода нельзя смешивать или вводить вместе с другими лекарственными средствами, так как при этом происходит их окисление и нейтрализация лечебного эффекта.
- При быстром введении перекиси водорода возможно образование большого количества пузырьков кислорода, и хотя они не представляют особой опасности, но в месте введения перекиси или по ходу сосуда могут возникнуть болевые ощущения. Надо уменьшить количество вводимой перекиси водорода с 50–60 капель в минуту до 30 капель или прекратить введение. При первом введении шприцом вводить медленнее или прекратить введение.
- Перекись водорода нельзя вводить в сосуд при наличии в нем воспалительных процессов.
- Иногда наблюдается покраснение и боль в месте введения перекиси водорода, что устраняется холодным компрессом.
- При лечении перекисью водорода исключается прием алкоголя и курение.

- Если повышается температура, то через 2–3 процедуры введения внутривенно перекиси водорода малой концентрации и количества температура становится нормальной. Объяснение этой реакции обычное: во-первых, на фоне постоянного пребывания тканей в состоянии гипоксии клетки остро реагируют на возможность устранения дефицита кислорода (как при пребывании в лесу городского человека после задымленного воздуха города), во-вторых, воздействие атомарного кислорода на различного рода патогенную микрофлору вызывает ее гибель и выделение при этом токсических веществ, что связано с повышением температуры (реакция Герксгеймера).

После проведения внутривенных вливаний перекиси водорода необходимо 1–2 часа отдыхать, не делать резких движений, попить чаю с медом.

Также следует иметь в виду, что при внутривенном введении перекиси водорода шприцом через несколько процедур вена может как бы утолщаться из-за реакции на перекись. Поэтому после первых нескольких введений через шприц следует переходить на систему для переливания крови (60 капель в минуту), что дает более выраженный лечебный эффект, или использовать ректальный способ.



*3-й Международный конгресс по народной медицине, 10–12.09.04.
И. П. Неумывакину непосредственно в зале заседаний внутривенно
шприцом вводят перекись водорода, причем в дозе, в 3 раза
превышающей им рекомендуемую. Иван Павлович на следующий день,
как обещал, — жив и здоров!*

Ректальный способ введения перекиси водорода (клизмы)

Так как внутривенное введение перекиси водорода капельно официальной медициной игнорируется, не говоря уже о введении ее шприцом, пропагандисты этого метода нашли еще один путь введения перекиси водорода — клизмой. Я этот метод в своей практике использую уже более 10 лет, правда, нигде не публиковал.

В вестнике «Здоровый образ жизни» (№ 8 за 2005 год) ректальный метод введения перекиси водорода подробно изложен Э. Поздеевой, ученицей профессора А. Т. Огулова, удивительного народного умельца, с которым свела меня жизнь более 15 лет тому назад на пути возрождения традиционной народной медицины. Только в этом интервью не указана дозировка перекиси. Метод этот имеет ряд

преимуществ: им может воспользоваться каждый самостоятельно, без привлечения специалистов, потому что он очень прост.

Система для ректального введения перекиси. В аптеке покупается одноразовая система для переливания крови, игла на наконечнике выбрасывается. На другом конце системы оставляем иглу, с помощью которой к системе подсоединяется флакон с физиологическим раствором (также покупается в аптеке).

Приготовление раствора. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл 3 %-ной перекиси водорода, впоследствии (при отсутствии дискомфортных ощущений) можно увеличить количество перекиси до 10 мл, то есть вводимый раствор будет варьироваться от 0,07 до 0,15 %.

Обязательные условия. Перед началом процедур желательно очистить кишечник. Достаточно простой способ. Перед сном по 80 мл хорошего коньяку и касторового масла выпить залпом, для вкуса можно добавить 80-100 мл кефира. Кстати, этот способ очистки кишечника будет способствовать изгнанию или профилактике глистов. Детям до 5 лет — по 10 мл коньяка и касторки, до 10 — по 20 мл, до 15 — по 30 мл, с добавлением кефира 100 мл. Прделав такую очистительную процедуру 5 дней подряд, можно приступать к клизмам с перекисью водорода. При этом перед каждой клизмой с перекисью надо сделать обычную клизму: 2 л кипяченой воды комнатной температуры с добавлением сока пол-лимона и 1 ст. ложки яблочного уксуса, детям соответственно в 2 раза меньше.

Введение раствора. Смазать наконечник вазелином и поглубже ввести его в прямую кишку, лечь удобно на бок. Далее с помощью пластикового движка регулируем подачу жидкости со скоростью 60 капель в минуту. Перед введением раствор чуть подогревается до 36–37 °С. Детям вводится меньшее количество: до 8 лет — 100 мл, до 15 — 150 мл. Делать клизмы через день, 9-12 процедур. Через 2–3 месяца повторить. При язвенном колите процедуру делать в меньшем объеме: взрослым 100–150 мл, детям 50–75 мл.

Внимание! После 3–4 процедур возможно незначительное повышение температуры, слабость и даже тошнота. Это связано с гибелью многих паразитов, за счет чего увеличивается общая интоксикация организма. Ничего страшного в этом нет: попейте

побольше чуть подсоленной воды, яблочного сока, различных сорбентов.

Этот метод в ряде случаев оказывается более эффективным, например, при лечении любых форм дисбактериоза, кандидозов, вирусных инфекций, уреаплазмозов, заболеваний женской и мужской половых сфер, атеросклероза, простатита, аденомы, аднексита, заболеваний легких, кист, миом, полипов, различных заболеваний почек, печени (в том числе гепатит С), поджелудочной железы, заболеваний нервной системы, в том числе рассеянного склероза и болезни Паркинсона, начало которых, в первую очередь, связано с плохой работой желудочно-кишечного тракта, особенно возникновением запоров, что является первичным в возникновении этих заболеваний. Не лишне напомнить, что проведение подобной процедуры будет служить хорошим подготовительным процессом нормализации репродуктивной функции (подготовка к беременности), восстановлению работы всех тазовых органов, крово- и лимфотока.

И хотя доктор Э. Поздеева считает, что наличие онкологии является противопоказанием для применения этого метода, практика показывает, что кислород является грозным оружием, уничтожающим раковые клетки. Ведь раковые клетки возникают в бескислородной среде и в зашлакованном, грязном организме. Если же организм, начиная с желудочно-кишечного тракта, чист внутри и, следовательно, клетки достаточно снабжаются кислородом, раковые клетки в принципе не могут проявлять себя. Даже при запущенной онкологии я предлагаю этот метод, только использую микроклизмы по 120–130 мл с добавлением 1–2 ч. ложек перекиси водорода.

Вы теперь, в отличие от врачей, уже достаточно осведомлены, чтобы понять, что перекись водорода — это вещество органичное организму, так как она вырабатывается им самим и ничего плохого от ее дополнительного введения ожидать нельзя, только надо соблюдать осторожность при дозировках. Есть сообщения, что в США для придания сокам хорошего вкуса, клюквенного, брусничного, добавляют 0,1 %-ный раствор перекиси водорода.

Не забывайте, что сама перекись водорода является хорошим дезинфицирующим средством: 1 ч. ложка 3 %-ной перекиси на 1 л воды делает воду абсолютно стерильной.

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Хранить перекись водорода лучше в темной посуде. Однако практический опыт работы с перекисью водорода показывает, что она кипит при температуре 67 °С, после чего ее качества сохраняются. Следовательно, перекись водорода не теряет своих свойств даже при хранении в светлой посуде (что уже можно встретить в аптеках). Только хранить ее надо в герметично закрытой посуде, так как соприкасаясь с воздухом, она быстро разлагается. Если соблюдены все требования хранения перекиси водорода, то срок ее годности до 2 лет. Набирать необходимое количество H_2O_2 надо так. Взять 1 или 2-граммовый шприц, отвинтить наружную крышку бутылочки с перекисью и, не открывая внутреннюю, проткнуть ее иглой и набрать перекиси водорода столько, сколько вам надо. Так вы дольше сохраните ее концентрацию.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

У. Дуглас в своей книге «Целительные свойства перекиси водорода» приводит материалы, свидетельствующие о том, что среди существующих в настоящее время заболеваний практически нет таких, при которых не могла бы применяться перекись водорода.

Со своей стороны, еще раз подчеркну, что перекись водорода является *необходимым регуляторным механизмом при нарушении обменных процессов в организме*, независимо от их природы, будь то нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и других системах. Разница только в схемах лечения.

Так как перекись водорода уничтожает любую патогенную микрофлору, то ее используют *при любых вирусных инфекциях, грибковых заболеваниях, гнойных инфекциях, дисбактериозе кишечника* и таком грозном заболевании, как кандидоз.

Особенно активна перекись водорода при *любых расстройствах сердечно-сосудистой системы: заболеваниях сосудов головного мозга, периферических сосудов (церебросклероз, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера), при любых патологических проявлениях, наблюдающихся в области сердца (стенокардия, ишемия, инфаркт, в том числе и в острый период), при варикозном расширении вен, тромбозе, при ишемическом или геморрагическом инсульте, облитерирующем эндартериите и др.*

Достаточно хороший эффект перекись водорода дает при *инсулин-независимом диабете* и показывает положительную динамику при *инсулинзависимом диабете*.

Конечно, очень часто мне задают вопрос: действительно ли перекись водорода может вылечить рак?

Лечение раковых больных — это довольно сложный процесс, зависящий от степени развития опухоли, ее локализации. Использование химио- и радиотерапии официальной медициной было основано на том, что раковая клетка якобы более чувствительна к такого рода воздействиям и это замедляет ее рост. Доказывалось также, что раковая клетка размножается гораздо быстрее, чем здоровая. Однако последние исследования показали, что раковая клетка делится медленнее, чем здоровая. Ведь здоровые клетки делятся со скоростью их разрушения: сколько погибло, столько и возникло, а раковая клетка в этом отношении просто не поддается контролю, и новая клетка (по своей программе) производится чуть быстрее, чем разрушается старая. Вот почему и образуется опухоль, тем более, что после облучения в организме резко увеличивается количество свободных радикалов, что само по себе способствует образованию опухолей. (Я. Эмануэль)

Кризис медицины в подходе к лечению онкологических заболеваний лежит, так же как и в других областях медицины, не в поисках причин их возникновения, а в устранении симптомов или хирургическим, или химио-, радиотерапевтическим путем, что, как показывает практика, в большинстве случаев безрезультатно.

Перекись водорода ни при приеме внутрь, ни при внутривенном вливании не является способом лечения рака. Но поскольку рак образуется только в бескислородной среде, а перекись водорода как раз устраняет это явление, то при онкологических заболеваниях перекись

водорода может служить наиболее эффективным подспорьем для лечения, еще лучше в сочетании с методами, применяемыми официальной медициной, но не в таких губительных для клеток дозировках.

Хирургическое же вмешательство дает эффект только в самом начале возникновения опухоли, и то в последнее время практики стали замечать, что хирургическое вмешательство открывает доступ активизирующему кислороду и образованию большего количества свободных радикалов, что, в свою очередь, способствует образованию метастазов.

Следует иметь в виду, что если применение перекиси водорода при острых состояниях оказывает эффект после нескольких процедур, то хронические заболевания, такие как бронхиальная астма, требуют длительного использования перекиси водорода, например 1–2 раза в неделю на фоне периодического приема внутрь и местного использования. Улучшается реология (текучесть) крови и, естественно, снабжение кислородом больных клеток.

Того же самого можно достичь с помощью обкалывания опухоли перекисью водорода или введения перекиси в место локализации опухоли. Наблюдались случаи, когда на фоне значительно уменьшенных доз химио- или радиотерапии, проводившихся в сочетании с внутривенным введением перекиси водорода и одновременным УФО крови, достигался более выраженный эффект с менее выраженными последствиями химио- и радиотерапии, что, конечно, заслуживает особого внимания.

Возможно и наружное воздействие на опухоль (находящуюся на поверхности) путем накладывания компресса неразведенной, начиная с 3 %-ной и повышения концентрации до 15–30 %, перекиси водорода, причем происходит выжигание опухоли, после чего на ее месте не остается никаких признаков, даже если опухоль имела кровоточащий кратер. Особенно это дает хороший эффект при таком тяжелом заболевании, как меланома.

Еще раз повторюсь. Успешное применение перекиси водорода при *раковых заболеваниях* объясняется тем, что раковая клетка может жить только в бескислородной среде и атомарный кислород является для нее губительным. Как показала практика, противораковая терапия в

сочетании с применением перекиси водорода более эффективна, чем без нее.

Перекись водорода эффективна также при *любых иммунодефицитных состояниях, таких как красная волчанка, ревматоидный полиартрит, любые аллергические проявления.*

В жизни не обходится без падений, переломов, особенно в пожилом возрасте, и здесь для *улучшения регенерации и более быстрого сращения переломов* окажет свою помощь перекись водорода.

Не следует только забывать, что образование в организме перекиси водорода и, следовательно, получение им атомарного кислорода зависит от иммунной системы, 3/4 элементов которой находится в желудочно-кишечном тракте, в котором, как уже доказано, кишечные палочки вырабатывают перекись водорода. И как и сама иммунная система, так и желудочно-кишечный тракт нуждаются в постоянной заботе: необходимо постоянно поддерживать чистоту всей пищеварительной системы, о чем уже говорилось в книге.

В организме все взаимосвязано и взаимозависимо, одно зависит от другого, и все должно работать как в хорошо отлаженной системе, в противном случае — болезнь неизбежна.

Более подробно о том, что представляет собой человек как частица Мироздания, о причинах возникновения заболеваний и способах их лечения и, главное, предупреждения читайте в книге «Эндоэкология здоровья», написанной мною вместе с супругой, Людмилой Степановной Неумывакиной. По мнению многих читателей, она является одной из лучших, освещающих тему народной медицины.

Противопоказаний для приема перекиси водорода внутрь нет. Только у одной больной отмечалось обострение язвенного колита (вероятнее всего, из-за нарушения схемы приема).

Абсолютным противопоказанием для внутривенного и внутриартериального введения перекиси водорода, по данным Ижевской государственной медицинской академии (собственных данных нет), являются: ***афибриногенемия, капилляротоксикоз, тромбоцитопеническая пурпура, гемофилия, гемотические анемии, ДВС-синдром.*** В остальных случаях противопоказаний для внутривенного и внутриартериального введения перекиси водорода, в

рекомендуемых дозах с соблюдением методики, нет. Однако хочу предупредить: внутривенный вариант использования перекиси водорода желателен только под наблюдением врачей. Некоторые из них — а их становится все больше — на свой страх и риск проводят подобную процедуру. Вам же, читатели, могу только посоветовать искать таких врачей.

Из отзывов

Только что начала жить, и в мои 20 лет на меня навалилось то, что врагу не пожелаешь. У меня обнаружили генитальный герпес, хламидии, цитомегаловирус, кандиды. Днем было более-менее сносно, но с вечера — невыносимый зуд и боли становились невыносимыми. Где только я ни была, что только мне ни делали и в больницах, и у частно практикующих медиков, вплоть до экстрасенсов. Готова была отдать все, чтобы только меня избавили от напасти. За последние полтора года столько в меня влили сильнейших антибиотиков, противовирусных средств, и все обещали меня вылечить. Узнала о центре профессора Неумывакина, который сказал, что такого сочетания паразитов он еще не встречал, но добавил: «Давайте попробуем». И уже после первых сеансов введения внутривенно перекиси водорода и смазывания ею лобка зуд ушел, боли настолько уменьшились, что я начала верить в свое выздоровление. Провели в центре все процедуры по очищению организма. И что самое главное, что тяжелейший цистит, из-за чего я вообще ночевала в туалете, прошел. Как сказала гинеколог, остроконечные кандиды уменьшились в размерах.

Провожу спринцевание рекомендованными растворами, провели ультрафиолетовое облучение крови и второй курс перекиси водорода. Иван Павлович, правда, поругал — иногда нарушаю питание. Но все равно, что не смогли мне сделать во многих учреждениях, сделали здесь скромные врачи, о которых все больше распространяется молва по всей России, да и не только. В центре я встречала пациентов из Израиля, Канады, Германии. К сожалению, помещение у них маловато и принять они могут ограниченное количество

больных. Почему бы официальной медицине вместо того, чтобы поливать их грязью (программа «Доброе утро» от 29.09.04, оппонент Е. Малышева, при отсутствии самого Неумывакина, что вообще неэтично), действительно не заинтересоваться тем, что они делают, и не помочь с помещением. Понятно: профессор Неумывакин, помогая больным, которых официальная медицина вылечить не может, подрывает их «авторитет», которого уже давно нет.

Сымбаева Н., Москва

Для тех, кто еще сомневается в использовании перекиси водорода для внутривенного вливания, сообщаю, что Ижевская государственная медицинская академия в лице республиканского центра на основании большого клинического опыта выпустила информационное письмо «Применение внутривенного введения низкоконтцентрированного раствора перекиси водорода в клинической практике» (Ижевск, 2002 г.). Эта методика Широко используется в клинике профессора-кардиохирурга Ситникова (г. Ижевск).

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Многие надеются на чудо исцеления от применения перекиси водорода. Единственное, что можно утверждать: ее использование вполне безопасно и во многих случаях действительно дает хороший эффект, даже тогда, когда другие методы бессильны. Только не надо забывать, что наш организм — сложная система, которая нуждается в постоянном уходе и внимании. Это касается и питания, и дыхания, и физической культуры, и многих других факторов, которыми люди всегда пренебрегают, надеясь на авось: меня это не коснется, именно я буду здоров. Такого в принципе быть не может без постоянной заботы о внутреннем состоянии души и тела.

Сегодня существуют различные способы дыхания, и все они работают по существу от одного, физиологического типа дыхания,

заложенного природой в человека. Суть его состоит в следующем.

Дышать надо *животом* для обеспечения работы «лимфатического сердца» — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной области.

Делать это надо так: *быстро и легко сделать вдох животом (можно глубоко) и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, выдох.* Чем длительнее вы это будете делать, тем лучше.

Может показаться, что лечение перекисью водорода можно дублировать введением дополнительного кислорода через дыхательные пути или тем, чтобы больной глубоко дышал, получая при этом как бы двойную порцию, то есть по укоренившейся в медицине формуле: чем больше кислорода — тем лучше. Оказывается, все наоборот. Как вы уже знаете, свободные радикалы, молекулярный и атомарный кислород различаются по своей структуре и назначению. Существует мнение, что избыточное количество кислорода препятствует разложению перекиси водорода на воду и атомарный кислород, в результате чего общее количество кислорода в тканях может даже уменьшиться. Вот почему людям, которые осваивают различные виды дыхания, я уже более 40 лет предлагаю естественный механизм дыхания, заложенный в нас природой: научиться дышать не дыша. Этот метод является одним из самых физиологичных способов дыхания, благодаря которому поддерживается нормальное соотношение между кислородом и углекислотой, за счет чего снимается спазм с капилляров, являющийся началом заболевания.

Физиологичный тип дыхания заключается в следующем: когда вы говорите, делается быстрый вдох и на длинном выдохе ведете разговор. Как вы дышите, когда поете? Глубоко сделали вдох и на длинном выдохе поете, то есть еще больше задерживаете дыхание. Это делается с одной целью: чтобы в организме увеличилось содержание углекислого газа, который расширяет сосуды и обеспечивает лучшее кровоснабжение клеток. Причем этот тип дыхания, в отличие от многих других, вы можете применять где угодно: при ходьбе, езде в транспорте, работе и т. д.

Делать упражнение надо так. *Чуть вдохнуть, немного выдохнуть и задержать дыхание насколько сможете. Почувствовали, что больше не можете задерживать дыхание, довыдохните. Отдохните и*

снова так дышите. Только надо представить себе, как будто вы или говорите, или поете, но, конечно, молча (а можете и по-настоящему петь, что еще лучше). Научитесь так дышать, задерживая дыхание на выдохе до 30–40, а лучше до 60 секунд. Но таких секунд в сутки вы должны в сумме набрать не меньше 30 минут, а лучше 1 час. Только после этого вы начнете забывать, где у вас находится сердце и суставы.

В начале освоения этого метода дыхания в области сердца могут наблюдаться незначительные боли; если были раньше экстрасистолы, то они могут снова появиться; на это не надо обращать внимания: все постепенно придет в норму. Просто идет перестройка на естественный, физиологичный тип дыхания, улучшающий работу всего организма за счет лучшего насыщения тканей кислородом.

В своей малоподвижной жизни, особенно в пожилом возрасте, мы находим много причин, чтобы не заниматься спортом: нет спортивных площадок, мешают собаки, которых хозяева выводят гулять и не дают бегать трусцой и т. д. Я вам предложу один способ укрепления здоровья.

Многие из вас живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2-5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? *Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете, не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не можете, остановитесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед.* В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать.

Спускаться тоже надо так — «не дыша», ибо в этом случае работают другие мышцы: кто ходил в горы, знает, что подниматься легче, чем спускаться.

Вначале преодолеете 3–5 ступенек, а затем все больше и больше, но в любом случае этот способ укрепляет сердечно-сосудистую, легочную, нервную, мышечную системы, улучшает обменные процессы, снижает вес. Придя домой, примите контрастный душ и похвалите себя: какой вы молодец.

А вот бегать утром ни в коем случае нельзя. Как показывают многочисленные исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими

последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

Водообеспечение организма

«Нельзя сказать, что ты необходима. Ты сама жизнь. Ты самое большое богатство в мире», — сказал о воде А. Сент-Экзюпери. К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей, а после кислорода — вторая главная составляющая организма. Не зря говорят, что вода — это жизнь.

Все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток осуществляет жидкостный «конвейер». Живой организм — это своего рода жидкий кристалл. Развитие и здоровье всего живого полностью зависит от качества работы этого жидкостного «конвейера», от его структуры, чистоты, текучести и биологической активности воды как основного источника энергии. Чистой природной воды на нашей Земле практически уже нет более 15 лет, как утверждает Всемирная организация здравоохранения, а в промышленных районах в неочищенной воде опасно стирать белье. Даже вода Байкала — самого чистого источника здоровой воды — из-за хищнического обустройства вокруг озера подвергается загрязнению.

Взять, например, качество воды, влияющее на наше здоровье. Оказывается, от того, что мы пьем, зависит не только наше здоровье, но и генотип человеческой популяции. Не надо никого убивать, а просто пить воду, которая течет из крана. Своими «техногенными» достижениями мы довели Россию, богатейшую страну по своим водным ресурсам, до того, что более 70 регионов пользуются некондиционной водой, а в ближайшее время ни в одном проекте природопользования никаких положительных мер не предусматривается. Наоборот, постоянное ухудшение экологической обстановки бактериальными, химическими и другими загрязнениями вынуждает использовать для обеззараживания воды хлор. Однако при применении такой воды, в том числе и кипяченой, образуется производное хлора — диоксин, который, медленно накапливаясь в организме, как раз разрушает иммунную, эндокринную,

репродуктивную и другие функции, не говоря уже о том, что мы пьем ржавую воду.

Упоминание о воде и ее важности для внутреннего состояния человека связано со следующими обстоятельствами. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, состоит из двух составляющих: органы, занимающиеся специфической деятельностью, будь то желудок, сердце, мозг и др., и их стромы — соединительные ткани. Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, межтканевая, внутрисполостная, спинномозговая жидкость), студнеобразной (хрусталик, стекловидное тело глаза, суставы), волокнистой (мышечная ткань) и твердой (кости, хрящи). Волокнистые соединительные ткани пронизывают все тело и содержат межклеточное вещество — ретикулярную мезенхиму, являющуюся самой большой фильтрационной системой, собирающей в себя все отработанные клетками вещества и с помощью лимфы доставляющей их в главный фильтрационный центр — печень. Так вот, соединительнотканная структура занимает более 80 % общей массы тела, а в мозгу — более 90 %, и именно здесь, а это еще и эпителиальные ткани, выстилающие внутренние органы, будь то кишечник или секреторные органы, лежит начало любой патологии. К сожалению, до настоящего времени официальная медицина, если и продолжает говорить о загрязнении окружающей среды (воздух, вода, пища), то *совершенно не обращает внимания на эндоэкологическое состояние организма, что, по нашему мнению, является первопричиной любого заболевания.*

Как уже было сказано выше, чистой воды у нас нет. Водоочистные сооружения очищают воду в основном от естественных загрязнений, удаляя наиболее опасные высокомолекулярные примеси. Удаление или нейтрализация низкомолекулярных, наиболее токсичных загрязнений, как правило, очистные сооружения водоканалов не производят. Чтобы использовать более или менее чистую воду, в настоящее время развита целая индустрия, и получается: сначала человек делает все, чтобы испортить природное, а потом ищет пути исправления содеянного. Получается какой-то детский сад, и это мы называем цивилизацией?!

Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурную форму, матрицу, напоминающую

формулу льда. Только такая вода является носителем энергии. Наш организм на 2/3 состоит, как и все живые существа, в том числе микробы и вирусы, из воды, а в мозгу ее содержится до 90 %. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Для того чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально и для придания воде необходимых свойств, надо затратить определенное количество энергии. Считается, что 1 л воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму.

Биологическая информация — «память» воды — содержится в кристаллических структурах. Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т. п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

Многие увлекаются минеральными водами независимо от того, есть у них соответствующие болезни или нет. Минеральные воды, в которых находятся как неорганические, так и органические соли со щелочной или кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходящий через толщу земли, подпитываются электромагнитными и другими полями, поэтому они имеют свои показания и противопоказания. В ряде случаев минеральные воды вам помогут улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта и т. п. Вместе с тем их бездумное использование может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Знаменитый П. Брэгг после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. По моему мнению, этого делать не следует, и вот почему. В естественной воде есть, хотя и в ничтожных количествах, важные для организма примеси, энергия, так называемая прана, а в дистиллированной воде ее уже нет, хотя это лучше той воды, которую мы пьем.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма.

Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы еще пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая, туда примешиваются еще соли железа). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, что при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать, как сократить даже маленькие энерготраты на переработку воды? Нужно немного потрудиться, и полезная вода будет у вас.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ВОДУ

Талая вода готовится следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом оттаять и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на 3/4

объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой и находятся все примеси, которые надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипятилок и маленькой струйкой лейте по центру.

Именно такую воду пьют долгожители в горах. Такую воду пьют птицы, преодолевающие громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

Вода должна быть обязательно очищена. Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами:

- на 1 л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 Капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой кислой среде, но и погибают через несколько минут;
- в воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. Нижний слой воды употреблять нельзя;
- вода, даже болотная, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой;
- 1 ч. ложка перекиси водорода на 1 л сделает воду не только обеззараженной, но и обогащенной атомарным кислородом;
- скорлупа (без пленочки) от 2–3 яиц на 3–5 л воды делает ее не только чистой, но и насыщенной ионами кальция.

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема: надо плюнуть в воду, и, если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

Вода, чтобы начать работать, должна стать электролитом, как кровь, плазма, межтканевая, внутрисуставная жидкость, то есть тем,

без чего наша жизнь была бы невозможна. Ведь этот жидкостный «конвейер» имеет в своей основе концентрацию солей в 0,9 %, что и называют изотоническим, или физиологическим раствором. Такая жидкость и является той средой, которая открывает мембраны клеток, неся с собой необходимые вещества и воду, и убирает из нее шлаки. Для предотвращения же обезвоживания необходима концентрация соли в 10 раз меньше, то есть достаточно 1 г соли на 1 л воды, чтобы не только насытить клетку водой, промыть ее, но и удалить излишки соли из организма.

ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Пожилые люди, вероятно, подтвердят, что им вообще не хочется пить. Можно ли это рассматривать как нормальное состояние организма? Оказывается — нет, в таком организме уже возникло множество проблем из-за нехватки воды в клетках. В некоторых случаях врачи говорят: пейте больше воды, не разделяя какую: в виде чая, кофе, газированных напитков, пива и т. д. Такими советами врачи оказывают больным медвежью услугу. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов, протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людей, исходя из своего мира узкопрофильного специалиста, что уже делает неполноценными их рекомендации.

Разберем значимость воды для организма.

Мне больше импонируют рекомендации известного целителя Б. В. Болотова, который советует **после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку соли и вместе со слюной проглотить**. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаливания. Болотов также рекомендует прием крупы соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости пить.

Спектральный анализ показал, что количество старых клеток в 10-летнем возрасте находится в пределах 7-10 %, а в 50-летнем — до 40–50 %. Чтобы помочь организму быстрее вывести старые клетки, место которых должны занять молодые, Болотов и рекомендует принимать щепотку соли через 30 минут после еды, что способствует дополнительному выделению фермента пепсина и соляной кислоты, устраняющих застарелые клетки.

Другой народный целитель, П. Т. Борбат, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4 % веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Конечно, мне импонирует и все то, что предлагает, я бы сказал, основоположник нового (давно забытого, старого закона физиологии) учения о воде, господин Фирейдон Батмангхелидж, который посвятил этой проблеме 20 лет. Однако я не согласен с ним по такому важному вопросу, как разрешение пить воду во время и после еды. Это недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает ее прием.

Ученые всегда утверждали, что энергию организму поставляет пища за счет образования аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), а воду вообще не принимали во внимание. Да нет, именно вода производит энергию, заставляя работать ионные белковые «насосы» клеточных мембран, как в турбинах электростанций, способствуя проталкиванию в клетку пищи и натрия и удаляя из нее калий и продукты обмена. В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 94 % воды, а идеальное содержание воды внутри клетки должно быть в пределах 75 %. Благодаря этой разнице и создается осмотическое давление, позволяющее проникать воде в клетки.

Вода приводит в действие натриево-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нормальной работы клеток энергию, которая является пусковым механизмом вне- и внутриклеточного обмена. Именно поддержание кислотно-щелочного равновесия, которое должно находиться в пределах 7,4, характеризует нейтральное состояние между кислой и щелочной средой организма, свидетельствующее о нормальном функционировании организма.

Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли является причиной тучности людей?

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями, что касается воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее должно быть $\frac{2}{3}$ от веса тела. Доказано, например, что в пожилом возрасте потеря воды составляет даже до 3–6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66 %), затем внеклеточной (26 %), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8 %). Это делается для обеспечения водой, главным образом, головного мозга, в котором воды находится до 85 %, а по некоторым данным даже до 92 %, и потеря даже 1 % приводит к необратимым последствиям.

Роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, вероятно, не задавались вопросом (даже врачи), почему ребенок в норме всегда там находится вниз головой. Да потому, что в таком положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо вспомнить это и почаще делать хотя бы «полуберезку», а в последующем и «березку», или иначе, стойку на голове. Это нужно, чтобы нормализовать доставку жидкости в мозг (на фоне употребления соли) не меньшего объема в сутки, чем 1,5–2 л, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно, и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно знать, что для нормальной работы мозга ему необходимо около 20 % всей крови, хотя его масса составляет 2 % веса тела. Чтобы мозг мог использовать

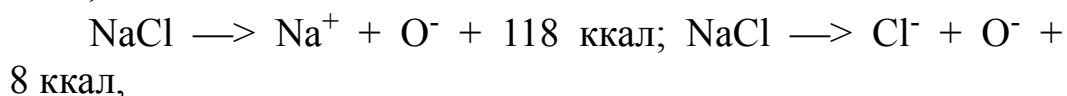
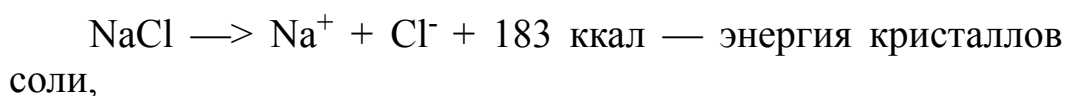
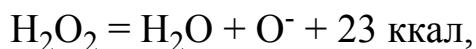
энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом.

Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови, вырабатываемой капиллярами мозга (спинномозговая жидкость содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости). Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс осуществляется так называемым гематоэнцефалическим барьером. Например, многие лекарственные препараты не проникают через этот барьер, почему лекарства для лечения мозга требуют специфических технологий. Кстати, наш препарат Фенибут, аналог гамма-аминомасляной кислоты, практически полностью проникая через гематоэнцефалический барьер, оказывал чудодейственный эффект, чего не удалось сделать, как мне известно, ни одному из других препаратов, кроме радиопротекторов.

При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров гематоэнцефалического барьера, в результате чего туда проникают вредные вещества, что служит признаком многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезни Паркинсона, Альцгеймера. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга. Вот почему мозг содержит 85 % воды во всем спинномозговом канале, в то время как во всех клетках организма воды не больше 75 %.

Почему физиологический раствор, напоминающий морскую воду, так работает? Да потому, что солей натрия в организме должно быть много, они представляют собой среду, в которой лучше идут все биоэнергетические процессы.

Например,



$2\text{H}_2 + 2\text{O}_2 = 2\text{H}_2\text{O}_2 + 2 \times 45 = 90$ ккал — энергия образования одной грамм-молекулы.

Таким образом, разница в энергиях в 2 раза, за счет чего все процессы идут эффективнее в присутствии хлоридов.

Видимо, природа поступила мудро, предусмотрев, что человек без солевой добавки с гораздо большим трудом перерабатывает пищу, а также труднее происходят все биохимические реакции. Именно соль является хорошим регулятором внутренней среды организма. Все животные (лошади, коровы, овцы и др.) без соли жить не могут, и хорошие животноводы всегда об этом помнят, давая животным лизать соль.

Как уже говорилось, с обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66 %), затем внеклеточной (26 %), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8 %). Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления — это не старость, а отсутствие воды в клетках. Вот почему, если вы не испытываете чувства жажды, не надо ждать этого момента, а надо стараться пополнять организм водой. Еще раз напоминаю, что вода — это не просто жидкость, а питательная среда для клеток, и сморщенные клетки без воды, так же как кожные покровы, выполнять свои функции нормально уже не могут.

Доказано, что к 70 годам соотношение воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8, или иначе, потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. Вот почему не надо ждать, когда появится жажда, а надо заблаговременно вводить в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится. Как вы уже знаете, последняя вода для обеспечения наиболее важных органов, то есть мозга, извлекается из стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости.

Ладно бы только это. Но при сгущении крови форменные ее элементы становятся недостаточно активны и, теряя свои межмолекулярные связи, слипаются в ассоциаты — своеобразные гроздья. В связи с этим объединение мономолекул в ассоциаты осуществляется по двум направлениям связей (слипания, склеивания). Причем энергоемкость ассоциата не является суммой

энергозаряженности соответствующего количества мономолекул, входящих в этот ассоциат. Отсюда удельная энергоемкость ассоциата значительно меньше, что и объясняет не только его ограниченную подвижность, обуславливающую «старение» воды, но и меньшую растворяющую способность.

Конечно, такие гроздя молекул уже не могут проникнуть через мембраны клеток, что сказывается на реологических особенностях (текучести) крови. Не в этом ли кроется начало атеросклеротического процесса? Вот почему использование магнитотронов Патрасенко, по своей структуре и градиенту точно соответствующих магнитному полю Земли, устраняют это явление, тем самым восстанавливая нарушенный энергетический потенциал клеток и форменных элементов крови.

При обезвоживании для обеспечения работы мозга вода экстрагируется даже из сосудистого русла, где она становится более густой, уменьшается ее емкость, но так как сосуды имеют определенный просвет, то они суживаются, что приводит к различным нарушениям (потеря эластичности, ломкость, атеросклероз).

Доказано также, что энергия для мозга поставляется за счет сахара, а мы его потребляем в 5–6 раз больше, чем нужно мозгу. Ведь в мозг поступает только 20 % крови, которая циркулирует в организме. Удивительно то, что после приема подсоленной воды чувство голода притупляется, организм занят превращением воды в структурированную и энергетическую формы, на что требуется 10–20 минут. Чувство голода к вам придет только тогда, когда вы действительно почувствуете необходимость в еде.

Увеличение объема воды после ее приема приводит в свою очередь к уменьшению веса тела за счет выведения отеочной жидкости. Известно, что одним из бичей для здоровья человека является ожирение, которое в первую очередь связано с обезвоживанием. Вместо того чтобы пить воду, человек начинает есть. Если сам организм эту энергию не будет тратить на физическую работу, то она откладывается в жир. Ферменты, сжигающие жир, стимулируются адреналином именно благодаря физической активности. В частности, таким ферментом является липаза, вырабатываемый поджелудочной железой фермент, который расщепляет жир на составляющие элементы, затем используемые мышцами и печенью. В этом-то и

кроется одна из причин похудения с помощью движения на фоне приема воды с незначительным количеством соли, что дает лучший эффект, чем любая рекламируемая диета или пищевая добавка.

Почему, например, так распространен диабет 2-го типа, который раньше наблюдался только у взрослых, а сейчас им болеют и дети? Детям предлагаются сладкая вода, сладкая и другая пища, стимулирующие работу поджелудочной железы выделением инсулина, который сам по себе способствует увеличению веса, превращая сахар и углеводы в жир. Такой сахар не только не приносит пользы, но и вреден «ощущением» поступления его в кровь, как бы обманывая поджелудочную железу, которая производит лишнюю работу, выбрасывая инсулин для поддержания нормального уровня сахара в крови. *Если же при этом нет реализации сахара через физическую работу, то он превращается в жир.*

Особенно от обезвоживания страдают клетки иммунной системы, при нарушении работы которых возникают так называемые иммунодефицитные заболевания. К ним относятся все хронические болезни: бронхит, астма, бесплодие, красная волчанка, склеродермия и др. Я бы отнес к ним рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, онкологические заболевания. Это сложные заболевания, в которых задействованы все соединительнотканые структуры, где наблюдаются нарушения всех биологических и энергетических процессов от недостатка воды. Как только они «насытятся» жидкостью, устраняются факторы, вызывающие болезнь, и вместе с этим наступает выздоровление. Конечно, все это возможно на фоне целого комплекса мероприятий, включающих личностные, социальные и экономические факторы, в которых благо человека и его здоровье ставятся на первое место.

Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, что способствует еще большему обезвоживанию организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90 % лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью больных затрагивает только следствие, а не причину заболеваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма...

Когда организм обезвожен и нуждается в воде, он может ее пополнить в том случае, если в организме есть достаточно соли, с

помощью которой и нормализуется содержание межклеточной жидкости. Если в организме воды мало, то он ее получает из пищи, в результате переработки которой образуется вода, углекислый газ и глюкоза, на что в свою очередь требуется жидкость, которой и так не хватает, с вытекающими отсюда последствиями.

Обезвоживание приводит к нарушениям всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

Врачи рассматривают воду только как средство, которое растворяет и разносит различные вещества, и считают, что удовлетворить потребность в воде можно любой жидкостью. На вопрос, какую воду нужно пить, как правило, врачи отвечают: любую и как можно больше. Это не совсем так. Чай, кофе, пиво, алкоголь, искусственные напитки помимо того, что содержат воду, содержат и обезвоживающие вещества, такие как кофеин, а также различные химические компоненты. Доказано, что если вы потребляете указанные напитки, то из вас выходит большее количество жидкости, чем вы приняли.

Последнее обстоятельство способствует тому, что организм постепенно теряет воду, то есть обезвоживается. Рекомендательный, например, врачами горячий чай при простудах и повышении температуры на самом деле приводит к еще большей потере жидкости, что в свою очередь приводит к еще большему обезвоживанию за счет потения, хотя больной чувствует и облегчение. *Для улучшения общего состояния достаточно выпить той же горячей воды с добавлением щепотки соли. Депрессия, синдром хронической усталости, головная боль и практически любые функциональные и патологические изменения в организме начинаются с обезвоживания, недостатка воды, которая является пусковым механизмом для любых биохимических и энергетических реакций.*

«НАСОСЫ» ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Врачи говорят, что двигателем крови и всей жидкости является сердце. Это не совсем так. К сожалению, мало кто из них задумывается над тем, что причиной болезни служит спазм сосудов, особенно капилляров. Сердце — не насос по перекачке крови, как думают многие, даже врачи, это своего рода ресивер — распределительный бачок, кран, с помощью которого нагнетается кровь только в артерии. Второе сердце — вены, обеспечивающие обратный ток крови к сердцу. В отличие от насоса технической системы, в организме человека артерии с венами соединены с двух концов: одним — к сердцу, вторым — к капиллярам. Получается, что насосом является не сердце, а именно капилляры. При снижении двигательной активности они слабо помогают сердцу, и оно преждевременно изнашивается.

Именно нарушения в капиллярной сети, ее зашлакованность (что является следствием малой физической активности, неумения управлять стрессовыми ситуациями, страха и других отрицательных эмоций) лежит в основе заболеваний сердца (ИБС, инфаркт, инсульт) и всей сердечно-сосудистой системы в целом, что, в свою очередь, ведет к нарушению обменных процессов, застойным явлениям, повышению (или понижению) артериального давления и как следствие — к заболеванию любых органов и систем организма. Как здесь лишний раз не вспомнить гениального русского врача А. Залманова, который ввел в медицину термин «капилляротерапия» с помощью скипидарных ванн? Воздействуя на капилляры, без которых в организме не происходит ни один физиологический процесс, можно подобрать ключ к любому заболеванию.

Отдавая должное капиллярам как периферическому сердцу, Залманов, однако, не до конца понял, что «сморщивание соединительнотканых структур» происходит из-за того, что кровь как жидкостная среда с годами сама претерпевает существенные изменения. Прошло около 100 лет, прежде чем обратили внимание на нарушение водно-солевого баланса, лежащего в основе возникновения любого заболевания: сколько выделено жидкости — столько должно быть введено, что обеспечивает в организме гомеостаз. Только для этого необходимо принимать не просто жидкости, а воду, чуть подсоленную: выпить в течение дня не меньше 2 л с общим количеством соли не больше 2 г. А прием таких жидкостей, как чай,

кофе, искусственные газированные напитки, пиво, алкоголь, заставляет из организма выделяться жидкости больше, чем принято, что само по себе приводит к постепенному обезвоживанию организма. Многие люди не едят первые блюда, что является в корне неправильным, так как это дополнительный (500 мл) источник жидкости, необходимой для организма клетчатки, конечно, если эти супы нежирные, постные, овощные.

По данным А. Залманова, капиллярная сеть у нас составляет до 100 000 км. Но ведь чтобы хорошо работали капилляры, надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они расположены, значит, надо их тренировать, и — круг замкнулся. Все находится в наших руках, движении, направленности мысли на здоровье.

Но это еще не все. В организме существует еще целая сеть «насосов», кроме капилляров, которые помогают перекачке жидкости. Главным «насосом» является диафрагма, отделяющая грудную полость от живота. При вдохе и выдохе из-за изменения внутригрудного и брюшного давления происходит перекачивание жидкости из нижних частей тела вверх, что также служит своеобразным тренингом всех органов брюшной и грудной областей.

Немаловажным «насосом» являются икроножные мышцы, от тонуса которых зависит, и в немалой степени, подача жидкости снизу вверх.

Практически также никто не обращает внимание на то, что суставные полости — это тоже своего рода «насосы», которые при сдавливании (нагрузке) и расслаблении работают, как помпы, накачивая жидкость и выжимая ее из суставных полостей. Вот почему, чем больше движений в суставных сочленениях — тем больше суставы получают жидкости и в них лучше происходит обмен веществ, что препятствует образованию мочекислых образований и появлению различных болезней суставов.

Нельзя недооценивать тот факт, что между кожей, подкожной клетчаткой и мышцами находится мощная лимфатическая система, играющая громадную роль в окислительно-восстановительных процессах в организме: сбору, фильтрации, утилизации всех отходов метаболических процессов. В случае залипания, сращения кожи и подкожной клетчатки в лимфатической системе образуются застойные зоны, что затрудняет своевременное удаление отработанных продуктов

и приводит к дополнительной интоксикации, отравлению организма, да еще на фоне его обезвоживания.

Кожные покровы обладают еще одной немаловажной функцией: являются регулятором теплообмена между внешней и внутренней средой за счет отдачи или задержки тепла. В норме тот же пот не должен иметь никакого запаха. В противном случае органические вещества, содержащиеся в поте (аммиак, сероводород и др.), являются для бактерий «лакомством», что создает неприятный запах, особенно под мышками и в области гениталий. Что же делать? Да просто мыться утром и вечером водой и принимать контрастный душ без мыла, этого вполне достаточно, чтобы кожа оставалась постоянно чистой.

Многие страдают различными заболеваниями кожи: псориаз, дерматиты, экзема, склеродермия и т. п. Это все проявление зашлакованности организма, в том числе за счет его обезвоживания. Помимо очистки организма от шлаков в первую очередь необходимо пополнить недостаток воды и исключить использование химических моющих средств типа шампуней, содержащих щелочи. Использовать можно только детское мыло, хозяйственное или дегтярное и только не чаще одного раза в неделю. К мытью головы и рук это не относится.

Морщинистая, сухая, матовая, угреватая, жирная кожа — это все проявление общего обезвоживания организма. Без достаточного количества воды невозможен гидролиз — процесс, при котором происходит распад сложных веществ на более мелкие. Считается, что выделение гистамина, регулирующего уровень воды и ее участие во всех физиологических и метаболических процессах в организме, увеличивается при жажде. *Так вот, прием подсоленной жидкости является не только антигистаминным средством, но и самым эффективным мочегонным средством.* Человек начинает испытывать жажду по появлению сухости во рту, а на самом деле организму в это время не хватает уже не менее 2 стаканов воды. Выпив один стакан, мы думаем, что утолили жажду, при этом оставляя организм в обезвоженном состоянии, в котором клетки продолжают испытывать громадную нагрузку из-за наступившей вязкости крови, межтканевых и других жидкостей со всеми вытекающими отсюда последствиями. Только не надо думать, что прием 2 стаканов воды достаточен для восполнения воды в организме, на это потребуется несколько дней.

Это для начала, а в последующем *прием не менее 2–2,5 л воды в день должен стать такой же необходимостью, как дышать воздухом, считая, что вода — это питание клеток, без которой они нормально не могут функционировать.*

Многие не задумываются о том, что вода и другие жидкости не одно и то же. В искусственных напитках содержится много химических веществ, которые с точки зрения физиологии вызывают в организме нежелательные реакции. Взять тот же кофеин, содержащийся в чае, кофе, шоколаде, напитках типа «Кока-кола», «Байкал» и др. Почему при употреблении крепкого чая, кофе наступает бессонница? Дело в том, что кофеин угнетает выработку шишковидной железой мелатонина, который как раз способствует сну.

Кофеин своего рода наркотик, так как он действует прямо на мозг, работа которого начинает зависеть от него. Кроме того, кофеин, воздействуя на почки, способствует большему выделению мочи, то есть действует как диуретик. Весь фокус при этом заключается в том, что хотя вы выпили достаточно жидкости, она в организме не задерживается и ее выделяется больше, чем вы выпили. А если это не сопровождается физической активностью, то вы набираете вес — вот вам уже болезнь — ожирение.

Кофе как тонизирующий напиток искусственно стимулирует тело, мозг, что на фоне усталости еще больше обессиливает организм. Это приводит к быстрому расходу энергии и, следовательно, нарушению внимания и памяти. Следует знать, что кофеин, воздействуя в целом на организм, способствует стимуляции сердечнососудистой системы. Вот почему у людей, злоупотребляющих напитками, содержащими кофеин, в 2–3 раза чаще возникают проблемы с сердцем.

Тем, кому трудно отказаться от кофе, позволю дать несколько советов по приготовлению полезного кофе.

- **Ржаной кофе.** Отобрать крупную рожь, промыть, высушить, поджарить на сковороде, чтобы она не пережарилась, потом смолоть на кофемолке и сварить как кофе, только брать 2–3 ч. ложки — и приятно, и полезно.

- **Кофе из топинамбура.** Созревшие клубни промыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками, сушить 3–4 дня на свежем воздухе. Затем досушить в духовке до коричневой окраски. Хранить в сухом месте.

Перед употреблением поджаривают на сковородке, измельчают в кофемолке и заваривают как обычный кофе.

- **Кофе с семенами подсолнечника.** На 100 г кофе взять 100 г семян подсолнечника. Семена поджаривают, конечно, без шелухи, они смягчают действие кофеина, но вкус кофе сохраняется. Да и кофе, приготовленный из семян подсолнечника, и вкусен, и полезен.

Чай лучше пить с различными травами.

Грибные настои (чайного, молочного и др.) — это все хорошие добавки к подсоленной воде, так как имеют кислую среду и, попадая в зашлакованный организм, оздоравливают его. Например, способность чайного гриба уничтожать гнилостные бактерии трудно переоценить. Весьма эффективны грибные настои при возрастных болезнях, особенно при атеросклерозе и гипертонии.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

О них разговор особый. История напоминает, что, сколько ни существует человек, он находит средство для опьянения (сброженные соки, вино, водка). Сколько ни принималось «сухих» законов, запрещающих прием алкогольных напитков, ни к чему хорошему это не приводило. Водка во все времена составляла 1/3 бюджета государства и кормила все население. В настоящее время изготовление спиртных напитков не под государственным контролем дало возможность для создания криминогенных структур и свободу зарубежным фирмам, которые обогащаются фактически за счет уничтожения русской нации.

Этиловый спирт (этанол), вырабатываемый в организме в небольших количествах, является необходимым звеном в биохимической реакции, и чем больше вы принимаете растительной пищи, тем его больше. Вы, конечно, замечали, что после еды наступает благодное состояние и хочется всех любить? Это результат работы вашего «самогонного аппарата».

Помимо приема пищи на количество внутреннего этанола влияют и физические упражнения, занятия спортом, когда испытываешь

своеобразный кайф, который вполне мог заменить увлечение теми же наркотиками, алкоголем, что, например, использует доктор Я. И. Маршак при лечении наркоманов. В основе такого лечения заложены психологическая программа «12 шагов», низкогликемическая диета и другие мероприятия. При приеме даже 50 г водки организм включает все резервные механизмы для того, чтобы привести в норму «рассогласованные» системы. Это воспринимается как эйфория, легкое возбуждение на фоне хорошего приема пищи.

При приеме большого количества алкоголя организм прекращает вырабатывать собственный этанол и начинает бороться с поступившим извне с помощью специального фермента алкогольдегидрогеназы, причем у мужчин его больше, а у женщин меньше: вот почему они пьянеют и спиваются быстрее мужчин. В ожидании водки организм уже начинает вырабатывать вещества, которые он не должен вырабатывать, на что тратится много энергии. Помимо этого, излишек спирта поглощается жировыми клетками, вот почему у таких людей появляется одутловатость. Как хороший растворитель спирт разрушает жировую пленку, окружающую эритроциты. Они начинают слипаться, а это уже тромбы, с которыми организм, в свою очередь, также начинает бороться, выделяя специфические антитромбические вещества. Но так долго продолжаться не может.

Спирт легко проникает в клетки, в том числе в половые, влияя на наследственную структуру. Влияние алкоголя на женский организм в 200–250 раз сильнее, чем на мужской. Это объясняется тем, что в организме женщин закладывается от природы постоянное количество яйцеклеток, и эти «пьяные» клетки, так же как и «прокуренные» или подвергшиеся воздействию наркотиков, остаются до конца жизни, что, конечно, влияет на будущих детей. У мужчин практически через месяц воздержания от алкоголя и курения сперматозоиды полностью обновляются, поэтому в этом случае ранее употребленный алкоголь и табак не скажутся на здоровье будущего ребенка.

В обязанности печени входит много функций, в том числе разрушение гормонов, которые дарят нам ощущения молодости, радости. Если алкоголя в крови много, то печень бросает все силы на борьбу с его нейтрализацией и лишние гормоны поступают в кровь, вот почему «пьяному море по колено». И что немаловажно, при этом наблюдается избыток тестостерона, а это половое влечение. Однако не

зря говорят: вино возбуждает желание, но лишает возможности его осуществить. Так как у женщин тоже увеличивается количество тестостерона, голос у них грубеет и усиливается желание половой близости. Если на этом фоне возникают любые стрессовые ситуации (выяснения отношений и т. п.), то выделение адреналина и норадреналина вместе с тестостероном образует «гремучую смесь», в результате чего резко повышается агрессивность с вытекающими отсюда последствиями.

Доктор Джарвис связывал страстное желание пить водку с недостатком в организме калия и меда, в котором много калия; прием меда помогает уменьшить или даже прекратить тягу к спиртному. Вот его рекомендации: ***надо съесть с небольшим количеством воды 6 ч. ложек меда, через 20 минут еще 6 ч. ложек меда и через 20 минут еще раз съесть такую же смесь. Все это делать на ночь. Утром выпить глоток водки и снова повторить прием меда.*** Как заявляет Джарвис, отвращение к водке гарантировано.

В чем причина пагубного влияния спиртных напитков на организм? Как вы уже знаете, кислотно-щелочное равновесие в организме находится в пределах 7,4 плюс-минус 0,15, то есть нейтрально-слабощелочная среда. Водка имеет щелочную реакцию в 7,6–7,78, в зависимости от концентрации спирта. Как правило, наш организм зашлакован и, следовательно, закислен. Выпив стопку водки, человек хмелеет из-за того, что закисленная среда жидкостного «конвейера» получает приток щелочи, которая приближается к рН крови, которая у здорового человека как раз и равна 7,35–7,45. Если выпить больше 50–100 г водки, спирт через некоторое время преобразуется в уксусную кислоту, рН которой составляет 2,9, что отрицательно воздействует на мозг. Похмельный синдром как раз и объясняется этим, и, чтобы снять головную боль, надо не похмеляться спиртным, а ***выпить стакан чуть подсоленной воды, куда добавит 1 ч. ложку 3 %-ной перекиси водорода.***

Известно, что алкоголь способствует выработке эндорфинов, гормонов удовольствия, чем и объясняется пристрастие к алкоголю. Замечено, что алкоголику всегда хочется пить, его одолевает жажда, вот почему наблюдается «похмельный синдром». Но ему в этот момент нужна не водка, а подсоленная вода. И если ее прием станет нормой, то тяга к алкоголю не только уменьшится, но и совсем исчезнет, и

пьяница может стать трезвенником. Возьмите на заметку эти две рекомендации.

Привести в чувство пьяного можно так: *уложить на спину, положив ладони на уши, быстро и с нажимом их растереть.*

Прием алкоголя значительных доз и крепости, так же как и пива, препятствует выработке пепсина, чем нарушает деятельность желудочного сока, что сказывается на последующем переваривании пищи.

Многие при возникновении той же изжоги принимают соду, которая оказывает временный эффект, но при этом нейтрализует хлорную кислоту желудка и уничтожает пепсин желудочного сока и витамины, которые есть в продуктах. О последствиях говорить уже нечего.

Как можно представить жителей Кавказа, Молдавии без 1 литра вина, особенно при встречах с друзьями? Главное — не переходить грани возможностей, что в последующем может сказаться не только на вашем здоровье, но и на ваших детях. Человек, не получающий выхода своей энергии, самореализации как личности, живущий в тесных шорах повседневной жизни, рано или поздно найдет средство, позволяющее ему хоть на время забыться, уйти от реалий жизни (курение, алкоголь, наркотики). Если на этом пути вовремя не остановиться, то человек превращается в своего рода социальное животное. И это беда, которая распространяется, к сожалению, по всей России, что уже сказывается на ее будущем.

Общеизвестно, что если самобытность нации, культура снижаются до 60 %, то такая нация стоит на грани выживания. К сожалению, Россия из-за отсутствия какой-либо идеологии заполонена «свободной культурой дикого Запада» — убийствами, порнографией, наркотиками и т. д. и уже давно перешла этот рубеж.

Алкогольная зависимость несет в себе не только деградацию, которая превращает человека в агрессивную личность, да еще на фоне приема наркотических средств. Мысль подобных людей уже направлена не на получение удовольствия от жизни за счет достижения в работе, адекватно оцениваемой государством с учетом многих факторов (достаточность средств для содержания семьи, воспитания детей, отдыха и т. п.), а на уровне низменных интересов, потребностей. В обществе, где царят грабежи, насилие, убийства,

жить-то как-то надо. Если раньше в стране было, например, достаточно возможностей бесплатно получить специальность: ремесленные училища, техникумы, институты, — то сегодня эта система фактически развалена, и энергия молодых людей уходит не на стремление достичь уважения в обществе своим трудом, а удовлетворение низменных потребностей. К сожалению, в стране существующие социальные программы ориентированы на Запад, фактически не учитывают нравственно-социальные ценности России, что ведет не только к деградации населения, превращая его в сырьевой придаток, но и разорению страны, что происходит на фоне принятия непопулярных у населения социальных и других программ, ведущих в никуда.

Культура личности, народа — это довольно емкое понятие, которое включает в себя способ организации жизни народа, информационную структуру, имеющую своего рода замкнутую систему. Выживает тот народ, который сохраняет свою культуру, самобытность. Если же туда внедряются другие системы, то она долго существовать не может.

Запрет вина — закон, считающийся с тем,
Что пьется, и когда, и много ли, и с кем.
Когда соблюдены все эти оговорки,
Пить — признак мудрости, а не порок совсем.
О. Хайям

СКОЛЬКО И КАКУЮ ПИТЬ ВОДУ

Господин Батмангхелидж, более 20 лет занимающийся использованием воды в оздоровлении организма, рекомендует пить воду из расчета на 90 кг веса — 2,8 л.

Народный целитель П. Борбат — 4 % веса тела.

В моей практике я исхожу из того, что *воды необходимо пить при весе 50–60 кг не меньше 1,5 л, а при заболеваниях тех же суставов и до 2 л, а при весе больше 70 кг — не меньше 2 л.*

Откуда взялось количество 2 л? В среднем при весе 70 кг у человека в покое с мочой выводится примерно 1 л жидкости, с калом — 100 мл. За счет испарения и диффузии с поверхности кожи с выдыхаемым воздухом тратится еще 900 мл. Все в целом и составляет 2 л воды, которые и нужно восполнить.

Помимо этого, конечными продуктами переработки пищи является углекислый газ, глюкоза, вода. При смешанном питании выделяется воды около 300 мл. При физических нагрузках величина расхода жидкости увеличивается. Для компенсации потери жидкости и надо употреблять подсоленную воду.

Следует также иметь в виду, что природа мудро поступила: 3/4 овощей и фруктов имеют щелочной характер, 1/4 — кислый. Если человек съест в день овощей и фруктов (включая их соки) до 60–70 %, тем самым он снабдит свой организм 1 л, да и больше, физиологичной и структурированной воды (содержащейся в этом количестве овощей и фруктов), а также клетчаткой, дополнительно очищающей организм.

А такие вещества, как натрий, калий, кальций, железо, магний, относятся к щелочным элементам и, взаимодействуя с водой, дополнительно распадаясь на молекулярный и атомарный кислород, оздоравливающий клетки, нормализуют обменные процессы в них.

Пить воду лучше всего так

- *Взять щепотку соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10 капель 3 %-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно.*

Это необходимо, с одной стороны, для того чтобы в достаточной степени восполнить воду, потраченную организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней.

- *Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. И что*

немаловажно: прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

- Помните, что такая вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема, то есть время, которое потребуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду, она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г. Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9 %-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

- Затем в течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, добавляя в нее 5–10 капель 3 %-ной перекиси водорода (при отсутствии дискомфорта от ее приема), и желание поесть пройдет на 30–50 минут. Особенно это важно для людей с излишним весом, что на фоне физической активности быстро снизит вес без каких-либо пищевых добавок или способов похудения.

Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы уменьшаете их концентрацию, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолять ложное чувство голода надо не пищей, а водой.

Если организм хорошо напитать водой, то оценить ее достаточность можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха. Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая, а самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай

переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

- А теперь возьмите на заметку те, кто страдает заболеваниями *сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др.* С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, возьмите стакан в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5-10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода.

На *стакан воды* я добавляю *от 5 до 10 капель 3 %-ной перекиси водорода*, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Вам также рекомендую в каждый стакан капать по *5-10 капель*, что делает воду и стерильной, и насыщенной кислородом. Получается, что если так выпить 5 стаканов, суммарное количество принятой перекиси составит 50 капель, 10 — стаканов — 100 капель, и, как показывает практика, это вполне допустимо.

Если рассматривать воду с точки зрения физики, то при ударе и звуковых воздействиях (гром, колокольный звон и т. п.) молекулы воды

разрываются на более мелкие частицы: атомарный кислород, озон, водород, гидроксильные группы. Это явление называют диссоциацией.

Не с этим ли связано то явление, что в период эпидемий в городах и селах на Руси постоянно звонили в колокола — и болезнь проходила стороной или жертв было гораздо меньше, чем там, где этого не делали. Так как человек на $2/3$ состоит из воды, можно предположить, что колокольный звон оказывал действие на воду организма, повышая концентрацию перекиси водорода, тем самым усиливая иммунную систему и помогая организму справиться с заразой.

Водород — очень летучее вещество и быстро покидает воду, так же как часть кислорода, озон, распадается на молекулярный и атомарный кислород, и оставшаяся часть кислорода, быстро объединяясь в гидроксильные группы, образует перекись водорода. Известно, что перекись водорода в той или иной мере присутствует в любой воде. Меньше всего ее в дистиллированной воде, в воде из снега — в 10 раз больше, во льду — в 15 раз больше, а в воде после грозы ее удельный вес больше в 300 раз.

Перекись водорода является одним из самых сильных антиоксидантов, который, доокисляя недоокисленные вещества, способствует тому, что кислая среда (что «любят» онкологические клетки) ощелачивается, тем самым восстанавливается гомеостаз — кислотно-щелочное равновесие, а следовательно — наступает выздоровление.

Интересен и такой факт. В деревнях умные доярки перед грозой всегда укрывают бидоны с молоком одеялами, ватниками, создавая своего рода звукоизоляцию, и молоко не скисает.

ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Конечно, вас интересует, какие симптомы свидетельствуют об обезвоживании организма. Мне легче что-то не назвать, чтобы определить то, что связано в организме с недостатком подсоленной воды. Это:

- головная боль, головокружение;

- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- нарушение работы выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, миастения, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит;
- артриты, артрозы;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

По-моему, перечислил достаточно, чтобы понять, что это всего лишь недостаток подсоленной воды. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать такую воду? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это насытить организм подсоленной водой. Где-то ***1/2 ч. ложки соли без верха на 2 с лишним литра воды*** достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

Что удивительно, как вы уже знаете, если наша жидкость в организме содержит 0,9 % хлоридов или 0,9 г на 100 мл, то 2 г поваренной соли на 2 литра жидкости вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму в 4–5 г. Перебор в приеме соли не только неуместен, но и опасен из-за

возможного развития отеков. В этом случае надо прекратить прием подсоленной воды и пить больше просто воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: на кончике чайной ложки на стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам взвесили 2–2,5 г соли, и вот уже в этом случае переборщить ее будет просто невозможно.

Почему возникают отеки? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Наоборот, такому больному надо пить как можно больше подсоленной воды, которая, промывая организм, выведет излишние соли и устранил отеки.

Чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Вода, соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме. Соль регулирует содержание воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калиевым насосом и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

Гистамин — это основное вещество, выработка которого увеличивается с началом обезвоживания и появлением чувства жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам

отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым, устранив не только симптомы, но и саму болезнь.

Мой более чем 20-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма, в основе которого лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоэкологического состояния. Еще раз нелишне напомнить, что, если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканную структуру (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека.

Из отзывов

Господи, какое счастье почувствовать после многолетних страданий себя относительно здоровой. Дело в том, что много лет страдаю полиартритом, бронхиальной астмой, сердечной недостаточностью, в результате которых ноги отекали и превратились в тумбы, что лишало возможности ходить, ба/ш в позвоночнике вообще были невыносимы, особенно по ночам. Два года назад добралась до лечебно-профилактического центра профессора Неумывакина. И, что вы думаете, прочистив организм от ишаков, поправив позвоночник с помощью его молоточков с деревянными плашками и получив рекомендации принимать воду с солью и другие, я в течение этих двух лет почувствовала себя здоровой: отеков нет, позвоночник начал

гнуть, и болей в нем нет, голова не трясется, кровяное давление стало нормальным. Сейчас никакие лекарства не принимаю. Только за это время поняла, что значит: хорошие рекомендации и главное самому делать, чего, к сожалению, ни в одном лечебном учреждении, в котором побывала и где дали 2-ю группу инвалидности, я не получила. Сердечная благодарность Ивану Павловичу и всем его помощникам, главное, чтобы они были здоровы и помогали нам, от которых официальная медицина отвернулась и которые оказались никому не нужны.

Сердюкова, г. Киров

Я бесконечно благодарна Ивану Павловичу Неумывакину за то, что он вместе с его прекрасным коллективом сделал для меня. У меня были проблемы с позвоночником, который не давал мне нормально жить, и боли в суставах. Только после одного сеанса вибрационноволнового массажа с меня как будто сняли пуд груза, такое наступило облегчение, перестала беспокоить голова, от болей которой я не знала куда деться, ибо никакие лекарства не помогали снять и головную боль, и боль в позвоночнике. После очистки организма из меня вышло столько какой-то грязи, что было страшно смотреть, как такое количество могло втиснуться в кишечник. Помимо проведенных мероприятий в центре, Иван Павлович рекомендовал принимать соль с водой не меньше 2 л вместе с другой жидкостью (супом, иногда компотом), чай, кофе и другие напитки перестала пить по совету Ивана Павловича. Так вот за 2–3 недели у меня полностью исчезли боли в суставах, позвоночнике, голова стала светлой. Чудеса, да и только. Почему же такие простые и, главное, доступные методы, да еще ничего не стоящие (соль-то!), не используют для лечения врачи?

Неужели официальная медицина, как пишут в печати, не заинтересована в том, чтобы больше было здоровых, а не больных, на которых она наживается. Спасибо, что д/ нас еще есть такие доктора, которые с добрым сердцем подходят

к больным, потерявшим всякую веру в медицину, которая должна нас лечить.

А. Рощина, Подольск

Страдаю уже в течение нескольких лет нарушением мозгового кровообращения, энцефалопатией, выраженным атеросклерозом, обострившимся сосудистым паркинсонизмом. Считал себя всегда относительно здоровым, занимался спортом, а в последние годы стал сдавать, и начались страдания. Что только врачи ни делали, а результат был отрицательным, со временем все ухудшалось здоровье. Ходить стало трудно, походка была шаткой и без палочки уже стала невозможной, а боли в икроножных мышцах вообще не давали пройти больше 10 шагов без остановки и пережидания болей. У нас в г. Дубне, что под Москвой, имя профессора Неумывакина у многих уже на слуху\ и я решил попытаться возможность облегчить свое состояние. Во время приема Иван Павлович спросил, почему я мало пью воды (оказывается, на радужной оболочке глаза имеется вся информация о внутреннем состоянии человека). Действительно, пить неохота, а надо не меньше 1,5–2 л в день и не просто воды, а чуть подсоленной. Из-за обезвоженности организма вся вода, которая необходима для обеспечения водой, в первую очередь, мозга забирается организмом отовсюду, в том числе и из стенок кровеносных сосудов, вот почему там образуются бляшки. У меня плохо работал кишечник, и запоры мучили постоянно. Что оказалось, толстая кишка раздулась, подняла диафрагму, как сказал Иван Павлович на 1,5–2 см, и помимо того, что для сердца создавалась невыносимая обстановка, перестало работать венозное сердце — диафрагма, без которой перекачка крови снизу вверх перестала работать. Получается везде застой, все загустело, транспортная система перестала также работать, вся дренажная система «заржавела». И за каких-то 10 минут мне была рассказана картина моих бед, с которыми возились безрезультатно много лет врачи в поликлинике и в больнице.

Несмотря на тяжесть моего состояния, я согласился пройти весь курс, который проводят в центре у профессора. За каких-то 10 дней мое состояние значительно улучшилось, палочку бросил, ходить стал прямее, и шаткость походки куда-то ушла. Это уже случилось после первого дня, когда Иван Павлович сделал коррекцию позвоночника своим особым способом. Реакция на окружающий мир стала адекватной, все стал воспринимать с живым интересом, значительно улучшился аппетит. Начали проводить курсы приема перекиси водорода и питье подсоленной воды. Такое ощущение, как будто меня стали накачивать энергией, голова стала четче работать, сон нормализовался. Да, я еще не сказал о том, что после гидроколонтерапии из меня вышло столько грязи, что невольно подумалось, как же в течение жизни мы засоряем свой внутренний мир, фактически издеваемся над совершенной машиной, данной нам природой. И какое блаженство испытываешь после разработанной в центре методики. И потом удивляешься простоте изложения рекомендаций, которые ты сам должен делать, чтобы даже избавиться от того, что делало жизнь невозможной, и которые не слышал ни от одного врача, с кем доводилось до сих пор встречаться. Неужели, действительно, официальной медицине не нужны здоровые люди, то есть, чтобы после их лечения они стали здоровыми. На моем примере это действительно так. Впервые только здесь, в центре профессора Неумывакина, я понял, что в России есть еще врачи, беспокоящиеся о здоровье нации. Я благодарен судьбе, что с такими врачами встретился. Спасибо Вам и здоровья.

Романов Г. И., Дубна

Кровеносная система

Кровеносная система человека — это сложная структура, включающая сердце, кровеносные, венозные, лимфатические сосуды, обеспечивающие перекачку жидкостей в замкнутой системе (см. рисунки). Движущей силой кровотока является энергия, создаваемая сердцем и градиентом давления: кровь движется от области высокого давления к низкому. Если давление в аорте в среднем составляет 120–130 мм рт. ст., то в артериях — 80, в артериолах — за 50, в капиллярах — 10–15, в венах и венолах — 5 и в правом отделе сердца может достигать отрицательных величин.

Основное значение кровеносной системы заключается в доставке клеткам необходимых веществ и удалении отработанных продуктов. Объем крови у взрослого человека составляет примерно 6–8 % (или 4–4,4 л у женщин и 4,5–6 л у мужчин), а у детей чуть больше 8–9 % веса тела.

В покое минутный объем крови составляет 4,5–6 л/мин или 65–70 мл за один цикл. При физических нагрузках у тренированных лиц эта величина может достигать до 25–30 л/мин как за счет увеличения частоты сердечных сокращений, так и увеличения систол. Кровяное давление при этом не увеличивается из-за включения в работу резервных капилляров.

Функциональным элементом сердца является мышечное волокно — цепочка из клеток миокарда, соединенных между собой конец в конец и заключенных в общую оболочку. В сердце два вида волокон: волокна рабочего миокарда, составляющие основную массу и обеспечивающие его насосную функцию, волокна водителя ритма и проводящей системы, отвечающих за генерацию возбуждения и проведение его к клеткам рабочего миокарда. Мышцы сердца, так же как и нервные и скелетные, принадлежат к возбудимым тканям, однако в отличие от них мышцы сердца подчиняются закону «все или ничего»: на раздражение оно либо отвечает возбуждением всех волокон или не реагирует вовсе.

Автоматизм работы сердца заключается в том, что ритмические его сокращения возникают под воздействием импульсов,

зарождающихся в нем самом. Удивительное устройство сердца заключается еще в том, что при выключении автоматизма сокращения, оно может работать за счет возбудимости самого миокарда, вот почему оно может работать от вживленного водителя ритма. В отличие от других органов, раз запущенное сердце в течение всей жизни выполняет громадную работу по проталкиванию крови через сосуды как насос. Оцените его работу по таким величинам: в минуту оно прокачивает в покое 5 л, в час — 300 л, в сутки — 7200 л, в месяц — 216 т, в год — 2160 тыс. т, и это без учета физических, эмоциональных и психических нагрузок.

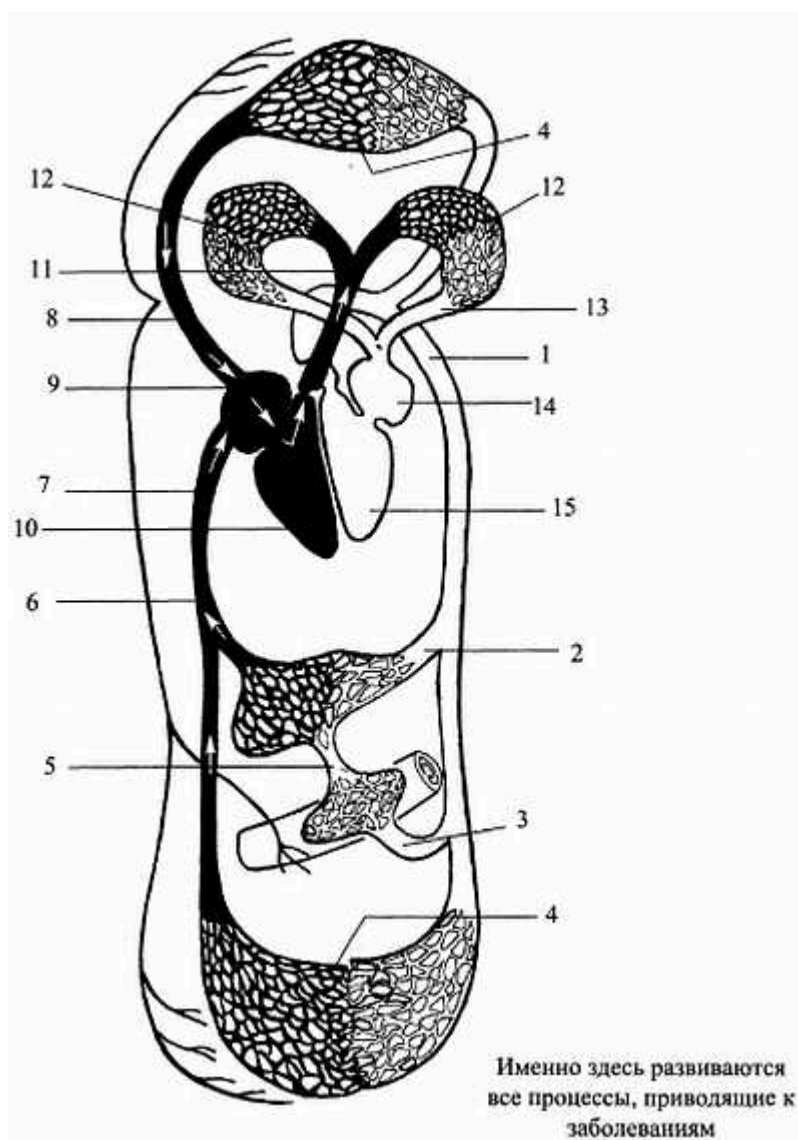
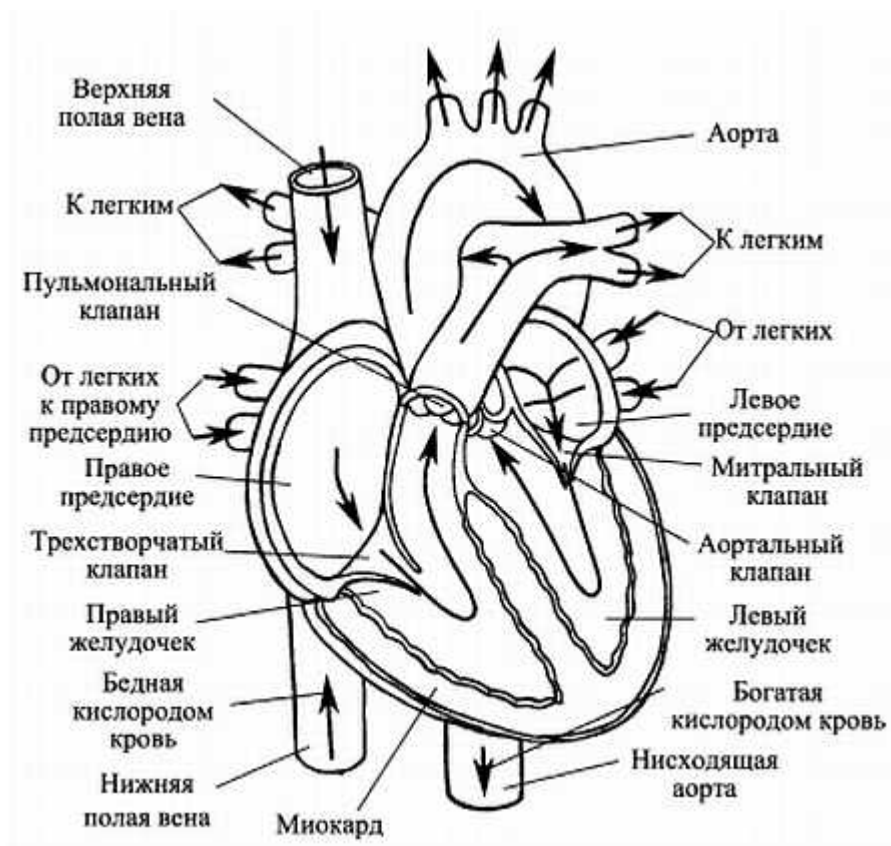


Схема кровообращения человека:

1 — аорта; 2 — печеночная артерия; 3 — кишечная артерия; 4 — капиллярная сеть большого круга; 5 — воротная вена; 6 — печеночная вена; 7 — нижняя полая вена; 8 — верхняя полая вена; 9 — правое предсердие; 10 — правый желудочек; 11 — левая легочная артерия; 12 — капиллярная сеть легочного круга; 13 — легочная вена; 14 — левое предсердие; 15 — левый желудочек.

Лимфатические сосуды обозначены черным



Как выглядит сердце (в разрезе, стрелки показывают направление тока крови)

Отходящие от сердца артерии постепенно уменьшаются в диаметре до мельчайших разветвлений артериол, прекапилляров и капилляров, образующих сеть, общая поверхность которых составляет около 1000 м². Их слияние образует венулы, которые собираются в вены, возвращающие кровь снова в сердце, его правое предсердие. Так

как в артериях кровяное давление сравнительно велико, то кровь там не может задерживаться, поэтому в них ее находится 15–17 % общей массы, в капиллярах около 5 %, а в венах 75–80 % из-за низкого давления. Кроме того, как резервная система в организме есть шунтирующие сосудистые анастомозы, которые соединяют сразу артериолы с венами, минуя капилляры, что убыстряет процесс обеспечения клеток необходимыми веществами, кислородом при выполнении напряженной работы организмом. Все кровеносные сосуды выстланы слоем эндотелия, состоящего обычно из одного слоя плоских клеток, образуя гладкую внутреннюю поверхность, что в норме препятствует свертываемости крови. В прекапиллярах и артериовенозных анастомозах имеется многослойный эпителий. Кроме этого, в сосудах имеются эластичные, коллагеновые и гладкомышечные волокна, количество которых в разных сосудах различно. Функция гладкомышечных образований состоит в создании активного напряжения сосудистой стенки (сосудистого тонуса) и изменения просвета сосудов в соответствии с физиологическими потребностями.

Коллагеновые волокна наружных и средних оболочек, особенно в больших сосудах, оказывают сопротивление чрезмерному растяжению и более выраженному, чем гладкие волокна.

Основная задача по обеспечению клеток необходимыми веществами лежит на капиллярах, где через их стенки происходит обмен веществ между кровью и тканями. Стенки капилляров образуются только одним слоем клеток эндотелия, снаружи которого находится тонкая соединительнотканная базальная мембрана. Они пролегают в межклеточном пространстве, тесно примыкая к клеткам. Суммарная длина всех капилляров составляет около 100 тыс. км, то есть нить, которой можно 3 раза опоясать земной шар.

Скорость кровотока здесь составляет 0,5 мм/с. Чем более интенсивней происходит обмен, тем больше капилляров участвуют в нем. В норме, как правило, число работающих капилляров составляет 25–30 % их общего количества, остальные включаются по мере необходимости, однако тренирующий момент должен всегда поддерживать их общий тонус. Так как сердце работает постоянно, то на 1 мм² сечения работающих капилляров в нем всегда больше, чем в скелетных мышцах.

Вены — часть замкнутой системы кровоснабжения, возвращающие кровь к сердцу. В отличие от артерий, вены имеют клапаны, препятствующие обратному току крови и более растяжимую гладкую мускулатуру. Кровеносные сосуды, капилляры через венулы переходят в вены, куда собирается вобравшая в себя многие отработанные вещества и обедненная кислородом кровь. В норме величина возврата крови должна равняться величине минутного объема крови, то есть 4–6 л. Как вы уже знаете, движущей силой крови по сосудам является создаваемое сердцем давление, которое равно 100–120 мм рт. ст.

В начале венул оно составляет не более 8–9 мм рт. ст. (13 % ее начальной энергии), а центральная вена при впадении в сердце даже может иметь отрицательное давление. Движению крови по венам способствует отрицательное давление при вдохе (во время выдоха кровоток несколько замедляется), присасывающее действие диафрагмы («венозное сердце») и работа икроножных мышц. В связи с тем, что кровь выбрасывается сердцем толчками, отдельными порциями и имеет пульсирующий характер, в капиллярах и венах линейная скорость уже носит постоянный характер. Полный круговорот крови в среднем составляет 27–30 с/систол или 20–25 только той, которая течет по оси, а не той, которая ближе к стенкам и которая течет медленнее. Сокращение скелетной мускулатуры сдавливает тонкие стенки вен, проходящих между мышцами, и давление в мышцах при этом повышается, а так как клапаны не дают крови течь назад, то происходит выталкивание крови в сторону сердца. Если это давление недостаточно из-за слабости тех же мышц или каких-либо других процессов, кровь скапливается в венах со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Волокна скелетных мышц, воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности капилляры, которые как раз и являются действительно «насосом» на стыке между сердцем и венами, работают в 2–3 раза сильнее, чем само сердце, поэтому и называют их «периферическим сердцем». Так как мышц в организме человека больше 500, то всасывательно-нагнетательная их функция огромна. Чем больше тренированность капилляров и вен, тем больше снимается нагрузка с сердца, тем скорее восстанавливается его функция. Чем лучше работают мышцы, тем лучше их кровоснабжение, тем лучше

обеспечивается кровью и костно-суставная система, тем лучше осуществляется прокачка всего жидкостного «конвейера», тем здоровее организм. Возраст при этом не играет никакой роли, нужна только последовательность и постепенность увеличения нагрузки в зависимости от возраста и состояния организма.

Лимфатическая система

Основной функцией лимфатической системы является всасывание вышедших из кровяного русла белков и других веществ и не способных вновь вернуться в кровяное русло из-за их большой величины. От состояния лимфообращения во многом зависит поддержание гомеостаза на должном уровне. У взрослого человека из кровяного русла в межтканевое пространство выходит до 20 л жидкости, из которых 2–4 л в виде лимфы вновь возвращается в кровеносную систему.

Форма лимфатических сосудов преимущественно цилиндрическая и отличается от артерий и вен чередованием многочисленных, сменяющих друг друга расширений и сужений, как четки, из-за клапанов, которые препятствуют обратному току лимфы. Лимфатические сосуды, узлы — это биологические фильтры, задерживающие и уничтожающие инородные частицы, бактерии, клетки злокачественных опухолей, токсинов, чужеродных белков, чтобы они не попали в кровь. Они также вырабатывают лимфоциты, плазменные клетки и синтезируют антитела.

Лимфатических узлов в организме примерно 460, играющих определенную роль в распределении жидкости между кровью и лимфой, депонировании лимфы и замедлении ее тока, что способствует лучшему избавлению от патологических образований. Лимфатические сосуды имеют внутреннюю, среднюю и наружную оболочки.

Капилляры лимфатической системы представляют собой слепо начинающиеся мельчайшие сосуды, оплетающие органы, внутренняя оболочка которых состоит всего из одного слоя — эндотелия и слоя рыхлой соединительной ткани. Через эти слои происходит всасывание из тканевой жидкости белковых и жировых веществ и удаление из нее инородных веществ.

Средняя стенка состоит из гладких мышечных волокон, расположенных циркулярно, сокращение которых способствует продвижению лимфы. Однако основная роль в продвижении лимфы принадлежит присасывающему действию грудной полости и

сокращению скелетных мышц. В процессе активной работы мышц, органов, меняя свой объем, они сдавливают расположенные рядом сосуды, а система клапанов направляет ток лимфы от периферии к центру.

Наружная оболочка лимфатических сосудов представлена соединительной тканью. В отличие от крови лимфа движется в организме с очень малой скоростью.

Тесная взаимосвязь работы мышц, нервов, сосудов и лимфатической системы очень хорошо прослеживается, к примеру, если поврежден какой-нибудь нерв, это сказывается на замедлении процессов восстановления, в том числе потока лимфы. Известно: в результате травм, ушибов, воспалительных процессов в лимфатической системе, находящейся под кожным покровом, происходят своего рода заторы, застой лимфы, и клетки не очищаются от токсических продуктов, нарушается питание тканей. Особенно нарушается работа лимфатической системы при воспалительных процессах кожных покровов: при псориазе, экземе, склеродермии, что является следствием общей зашлакованности организма, вовлекая в процесс всю цепочку нервно-мышечных волокон. Вот почему лимфодренаж как один из методов остеопатии занимает такое важное место при оказании медицинской помощи больным, жалующимся на позвоночник и суставы.

Болезни позвоночника

Позвоночный столб выполняет две основные функции: опорную для тела человека и защитную для спинного мозга, спинномозговых корешков, ганглиев, нервов, сосудов. При обычном положении тела сегменты позвоночника находятся параллельно друг другу. При сгибании передние отделы позвонков сближаются, задние удаляются, и наоборот. Образование такого клинообразного положения между сегментами позвоночника способствует созданию в них избыточного давления и перемещению пульпозного ядра в заднее, заднебоковое положение или вперед. При этом оказывается воздействие за счет выпячивания суставной сумки на задние, более слабые, чем передние, отделы фиброзного кольца и происходит сжатие оболочек спинного мозга. Это вызывает повышение внутрибрюшного и внутригрудного давления из-за кифозного (горбик) положения грудной клетки, в свою очередь увеличивающего перемещение пульпозного ядра назад.

Аналогичная картина наблюдается при возникновении клинообразного состояния основанием вперед, когда уменьшается расстояние между задними частями смежных позвонков и увеличивается между передними. За счет нарушения сопоставления суставных поверхностей позвонков в суставах образуются артрозы и, конечно, сдавливаются нервные окончания, сосуды.

Мышечно-связочный аппарат — это гибкая эластичная структура, которая не только помогает позвоночнику, но и берет на себя часть его функций, предохраняя от лишних как статических, так и динамических нагрузок. Видите, как в организме все взаимосвязано и взаимозависимо.

Вся эта система должна работать в свободном режиме, не встречая на своем пути какого-либо сопротивления, уплощения между позвонками, уменьшения отверстий, через которые проходят нервы, сосуды. Вся нагрузка, тяжесть тела, а это в среднем 70 кг (50-100), в основном падает на позвоночник, и в течение дня он несколько укорачивается, а ночью снова «вырастает», расправляется.

Почему это происходит? Гибкость, эластичность позвоночника обеспечивают физиологические изгибы: шейный лордоз (изгиб в

области шеи вперед), грудной кифоз (изгиб назад, как бы легкий горб), поясничный лордоз (изгиб поясничного отдела вперед), крестцовый кифоз (спины и крестцового отдела — назад). Они создают пространственную структуру в виде вертикально стоящей S-образной рессоры, которая смягчает вибрацию и сильные удары. Несмотря на наличие таких сгибов, позвонки расположены параллельно относительно друг друга. Это связано с тем, что тела позвонков в соответствующих отделах спереди толще, чем сзади, и наоборот. Это в норме.

Теперь представьте себе, что в результате неправильного сидения, малоподвижного образа жизни позвоночник искривляется, сгибается вперед, мышцы расслабляются, живот дряблый, все перегибается, пережимается, сдавливается. Конечно, этот процесс происходит не сразу, организм обладает мощным адаптационным аппаратом, он сам ищет компромиссный вариант для того, чтобы поддерживать себя в оптимальном режиме, но терпению приходит конец, и начинают появляться «звоночки», сигналы о том, что организм не может справиться с неполадками, ему надо помочь. Вы ведь, как правило, не задумываетесь, что здоровье — это не менее важная работа, чем та, которая вас кормит? Чем ограниченнее подвижность позвоночника, чем слабее мышцы, связки, тем труднее ходьба, тяжелее заболевание.

Официальная медицина утверждает, что остеохондроз, артрозы — это неизбежный процесс, который должен сопровождать человека, особенно с возрастом. Ничего подобного, ***народная медицина считает, что ограничение подвижности суставов — это состояние обратимое.***

Что происходит в суставах при остеохондрозе? Суставные полости являются наиболее уязвимыми местами, куда организм, как в отвалы, в первую очередь, сбрасывает шлаки, соли. Откуда они берутся? Да с так называемой «мертвой» (вареной, жареной, мясной) пищей, молоком, сахаром, изделиями из белой муки, которые выводят из строя детоксикационную функцию печени.

Все эти продукты содержат неорганические кальциевые соли, которые не перерабатываются в организме. Это могут делать только растения. Вот почему, чем больше вы употребляете «мертвой» пищи (возраст при этом не имеет значения), тем больше хрящи обезызвествляются, синовиальная жидкость замещается

неорганическими кальциевыми солями, из-за чего подвижность их ограничивается, суставы «ржавеют». Вы становитесь не только больным, но и, будучи молодым, — стариком.

Следует сказать о вреде рафинированного сахара: дело в том, что во время его переработки в организме он быстро соединяется со свободным кальцием крови, усиливая образование нерастворимых неорганических его солей.

Человек в норме отцентрован следующим образом. Центр тяжести должен проходить через пересечение линии, соединяющей уши, середину суставов плеч, бедер, коленей и лодыжек. Если вы прислонитесь к стене, двери (подбородок при этом надо держать параллельно земле), то ваш затылок, спина, ягодицы, икры голеней и пятки должны быть на одной прямой. Это по вертикали. А если вы еще искривлены по горизонтали, то ваше состояние еще больше усугубляется.

Вот как трактует названия основных заболеваний, связанных с позвоночником и суставами, один из ведущих вертебологов страны, доктор медицинских наук, профессор П. Л. Жарков.

Остеохондроз — дистрофические изменения кости и хряща в любом месте организма, где имеется костная, хрящевая ткань.

Грыжа Шморля — это не следствие остеохондроза, как считают многие специалисты, а разрыв межпозвонкового диска.

Хондроз — дистрофическое изменение хряща, чаще всего суставного или межпозвонкового, его истончение, потеря тургора, замена гиалинового хряща волокнистой, фиброзной тканью, обезызвествление и окостенение слоя, прилежащего к кости. Хондроз всегда предшествует остеохондрозу.

Артроз — дистрофическое изменение сустава, начинающееся с изменения хряща (хондроз), к которому затем присоединяются такие же изменения в кости (остеохондроз). Если отмечается деформация кости, специфичная для артроза, то это уже деформирующий артроз.

Остеопороз — уменьшение количества костной ткани в единице объема кости, вследствие уменьшения толщины и количества костных балок, без изменения количества извести в костной ткани.

Спондилоартроз — артроз суставов позвоночного столба — дугоотростчатых суставов (между суставными отростками позвонков).

Коксоартроз — дистрофические изменения в тазобедренном суставе.

Многие врачи ставят диагноз «радикулит», забывая (или не зная), что это слово обозначает «радикула», то есть корешок нерва. Как вы уже знаете, после выхода корешков из дурального мешка позвоночника никаких корешков уже нет, а есть только нерв, располагающийся в верхней части межпозвонкового отверстия, который ущемляться никак не может. Все болевые ощущения, как возле позвоночника, так вдали от него, — это боли, возникающие благодаря спастическому состоянию мышц, суставных поверхностей, связок.

Благодаря двигательному сегменту — межпозвонковому диску, имеющему оригинальное устройство, — наш организм выдерживает громадные нагрузки. Межпозвонковый диск сверху и снизу покрыт хрящевыми пластинами, защищающими тело позвонков от чрезмерных нагрузок. Края диска обрамляет фиброзное кольцо, состоящее из пластинок, которые сложены как в луковице, а в центре соединяются с пульпозным ядром. Пульпозное ядро — это двояковыпуклая структура, представляющая собой студенистое тело из полисахаридно-белкового комплекса, что обеспечивает ему высокую степень упругости и способность быстро впитывать и отдавать воду. Так, если масса тела человека составляет 70 кг и он поднимает груз в 15 кг под углом 20°, то нагрузка на 1 кв. см между 5-м поясничным и 1-м крестцовым позвонками достигает до 200 кг, а под углом 70° — уже 300 кг. Если фиброзное кольцо такое напряжение не выдерживает, оно дает трещины, через которые пульпозное ядро выдавливается, как зубная паста, образуя межпозвонковую грыжу. Грыжа межпозвонкового диска — это не результат остеохондроза, а разрыв фиброзного кольца, через который выпадает пульпозное ядро, что бывает в основном в молодом возрасте, когда еще остеохондроза вообще нет. Выпячивание диска — это результат потери его тургора, обезвоживания при снижении высоты диска в основном вперед, в сторону, реже — назад. Вот почему при грыжах, которые выпячиваются в нижнюю часть межпозвонкового отверстия, не могут ущемляться спинномозговые нервы, которые из дурального мешка выходят через наиболее широкую, верхнюю, часть межпозвонкового отверстия. Вот почему ныне господствует мнение, что формирование болевого синдрома в спине якобы никакого отношения к позвоночнику

не имеет, так как все дело в нарушении иннервации мышц и связок. Вот почему никакого корешкового синдрома также нет, так же как и мнимое исследование на МРТ, свидетельствующее о «сдавливании» корешков в межпозвонковых отверстиях, в действительности не существует. *Вот почему даже нет смысла делать операции на межпозвонковых грыжах. Выпавший через фиброзное кольцо фрагмент диска с помощью улучшения кровоснабжения окружающих тканей в последующем рассасывается. Особенно бессмысленна операция на межпозвонковых грыжах у лиц старше 50 лет, что в большинстве случаев приводит больных к инвалидности.*

Остеоартроз — заболевание суставов, начинающееся постепенно, первым признаком которого может служить то, что при спуске по лестнице у вас что-то кольнет в коленном суставе, именно при спуске.

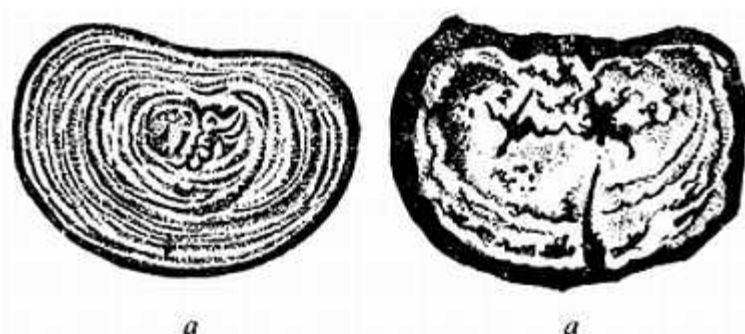
Кстати, если боль в ногах появится при подъеме по лестнице, то причина в сердечно-сосудистой системе, которую уже надо лечить.

Поверхность суставов покрыта хрящевой тканью и синовиальной оболочкой. При движении именно хрящ уменьшает давление на кости, смягчая удары. Сжимаясь и разжимаясь, он работает как насос, впитывая и выдавливая из себя воду, благодаря чему в суставе образуется смазка. Сам хрящ состоит из волокон соединительной ткани и промежуточного вещества матрикса, в котором включены хрящевые клетки хондроциты и так называемые протеогликаны, которые синтезируются теми же хондроцитами. С возрастом количество протеогликанов уменьшается, хрящ утрачивает способность впитывать воду, он становится ломким, у него образуются трещины, и хрящ истончается. Одновременно изменяется и костная ткань, а по краям сустава появляются костные выросты — остеофиты, или, как еще их называют, «отложение солей».

Известно, что любой сустав — это мышцы, связки и суставная жидкость, и пока не будут нормализованы все эти составляющие, восстановить хрящевую ткань с помощью рекламируемых препаратов, к примеру таких как «Инолтра», практически невозможно. Отмечено, что концентрация незаменимых аминокислот в мышечных тканях, находящихся в ишемическом состоянии (что как раз наблюдается практически у всех больных) много ниже, чем в здоровой: глицина в 7 раз, глютаминовой кислоты в 5 раз, аланина в 3,3 раза.

Хочу подробнее остановиться на таком тяжелом заболевании, как **коксоартроз**, который приносит много страданий, особенно пожилым людям.

Коксоартроз — это заболевание, чреватое своими последствиями — ограничением подвижности тазобедренного сустава и переломами шейки бедра. Какие только мероприятия врачи ни проводят при этом заболевании: различные физпроцедуры, как правило, отягощающие процесс, различные лекарственные средства, а результата нет. Вместе с тем, механизм развития этого заболевания лежит в постоянном напряжении бедренных, ягодичных мышц. Первыми признаками коксоартроза являются ноющие, тянущие боли в ногах. В этом виновата мышца в ягодичной области, прощупывая которую, больной ощущает сильную боль. Так как в этой области мощные жировые прокладки, да и сами мышцы толстые, делать это надо локтем согнутой руки и им же разминать эти болевые точки. Большая ягодичная и грушевидная мышцы лежат очень глубоко, поэтому проработка мышц требует ощутимых усилий. Из-за зажатости ягодичных мышц происходит стирание бедренного сустава, что хорошо просматривается на рентгеновском снимке. Найденные болевые точки надо массировать через день из-за возникающих в этом месте болей, которые после нескольких сеансов исчезают, тем самым устраняются негативные явления в тазобедренном суставе.



Горизонтальный разрез нормального межпозвонкового диска (а) и диска с трещинами (б)

Еще лучше, да еще с профилактической целью, используйте «**Ходьбу на ягодицах**», при которой как раз массируются глубоко

лежащие бедренные и ягодичные мышцы. К сожалению, кроме меня почему-то в стране никто не рекомендует это упражнение, которое устраняет любые патологические явления, связанные с тазовыми органами, будь то энурез, выпадение прямой кишки и влагалища, проблемы женской и мужской половых сфер, мочевыделительной системы, сосудистые расстройства нижних конечностей, расстройства желудочно-кишечного тракта и т. п., и конечно коксоартроз. Даже при таком тяжелом заболевании, как кокцигодения, связанном с ограниченной подвижностью крестцово-копчикового сустава, характеризующимся болями при сидении и усилением болей при вставании, может помочь данное упражнение.

Хотелось бы обратить ваше внимание на такое грозное заболевание, как **болезнь Бехтерева**, которая по данным различных авторов, среди других болезней достигает до 2 %; причем мужчины страдают ею в 5–9 раз чаще, чем женщины. Дело в том, что эта болезнь — **анкилозирующий спондилоартроз** — развивается медленно, из-за чего различные врачи лечат больного от чего угодно. Только с помощью рентгеновского снимка можно обнаружить сращение (анкилоз) крестцово-подвздошных сочленений и обезызвествление связок позвоночника, с которых и начинается болезнь Бехтерева и наблюдается преимущественно в молодые годы, от 15 до 30 лет. Болезнь проявляется упорными болями в тазовой области, копчика, отдающими в ягодицы, ноги, в последующем вовлекая в процесс и вышележащие отделы позвоночника, вплоть до полной его неподвижности. Причинами болезни Бехтерева считаются кишечные и половые инфекции, стрессы, травмы опорно-двигательного аппарата и, я добавил сюда, малую физическую активность, нарушение структуры позвоночного столба (сколиоз, кифоз, плоскостопие), переносимость высокой температуры на ногах, отсутствие закаленности к высоким и низким температурам, тяжелые физические нагрузки, не подкрепленные достаточным физическим развитием. Первые признаки этого грозного заболевания могут проявляться болями в суставах рук, ног, напоминающими ревматоидный артрит с повышением температуры, ознобами. У 25 % больных наблюдается воспаление глаз — иритом, увеитом, эписклеритом, иридоциклитом, а в последующем — катаракта и глаукома. Очень редко болезнь вообще протекает незаметно и только

случайно обнаруживается при рентгеновском обследовании. Но, если у вас появились скованность и боли, усиливающиеся во второй половине ночи в тазовой области, упорные, стойкие боли в пяточных костях, боли и скованность в грудном отделе позвоночника, сопровождающиеся ограничением дыхательных экскурсий грудной клетки, повышенные показатели скорости оседания эритроцитов (СОЭ), достигающие до 30–40 мм/ч и выше да еще наблюдаемые длительное время, — как можно быстрее направляйтесь к ревматологу.

Главное в лечении болезни Бехтерева — остановить воспалительные процессы — и с помощью специальных упражнений постепенно разрабатывать тугоподвижность суставов, заниматься плаванием, ходьбой на лыжах, спать на твердой поверхности, использовать все средства для укрепления мышц спины, живота, дыхательную гимнастику. Нелишне после использования (лежания или прокатывания спины) иппликаторов Кузнецова или Ляпко втирать в позвоночник 3 %-ную перекись водорода, накладывать на тазовую область и позвоночник солевые компрессы, проводить медовый массаж.

К сожалению, причин возникновения того же *остеохондроза* множество, из-за чего единого взгляда на эти процессы нет. Здесь и нарушение обменных процессов, гиподинамия, травмы, наследственные факторы, сосудистые изменения в межпозвонковых дисках и многое другое. Известно, что к 20–25 годам сосуды межпозвонковых дисков и обменные процессы в них заметно замедляются, и транспорт метаболитов, необходимых веществ, осуществляемый за счет окружающих тканей, нарушается. Нарушение питания дисков приводит к тому, что страдает пульпозное ядро, в котором значительно снижается содержание гликозаминогликанов, особенно их водорастворимые фракции, от которых зависит скорость всасывания и выталкивания жидкости из межпозвонкового диска, то есть «помпа» перестает работать из-за недостатка жидкости, и пульпозное ядро уплощается, начинает трескаться. А раз нарушен транспорт метаболитов через стенку пульпозного ядра, то межпозвонковые диски не могут своевременно реагировать на динамические нагрузки, и дистрофические изменения охватывают и фиброзное кольцо, в котором гиалиновые пластинки уплотняются и утолщаются, что еще больше замедляет диффузию жидкостей в сустав.

Одновременно нарушается микроциркуляция в мягких тканях, двигательных сегментах позвонков, особенно в паравертебральных областях (вдоль позвоночного столба), нарушаются взаимоотношения мышц и связок в позвоночном двигательном сегменте и их неравномерному сокращению в одной плоскости, в результате чего формируются зоны повышенного давления на участках фиброзного кольца, в котором также происходят дистрофические изменения. Нарушается импульсация от суставных капсул, фиброзного кольца и задней продольной связки, за счет чего активируются сигнальные нейроны, что, в свою очередь, приводит к рефлекторному сокращению соответствующих групп мышц, вызывающих болевой синдром.

В формировании патологического процесса у больных с остеохондрозом, помимо образования грыж межпозвонковых дисков, также происходит уменьшение размеров межпозвонкового отверстия, вследствие снижения высоты пораженных дисков или подвывихов суставных отростков, которые сами по себе могут формировать спондилоартрозы. Расстройства функций позвоночных сегментов могут являться причиной заболеваний внутренних органов, обеспечивающих физиологическую связь позвоночника с внутренними органами и организмом в целом. Воздействием на позвоночник различными методами устраняются причинно-следственные связи, восстанавливается микроциркуляция, устраняются застойные явления, что приводит к нормализации работы органов. Указанные изменения в позвоночнике наблюдаются как минимум у 90 % больных, обращающихся за помощью к различным специалистам, а оказывается, что они сами виноваты в том, что происходит с ними, правда, их никто не учил, что должен делать сам человек, чтобы избежать возникновения недугов. Получается какой-то детский сад, своего рода порочный круг: вся система здравоохранения направлена как бы на устранение возникших заболеваний, да еще с помощью средств, усугубляющих их состояние, в то время как основной задачей медицины должно являться создание условий для того, чтобы человек не болел, или иначе: знал причины возникновения болезней.

Так как эта книга в основном предназначена для больных и тех, кто не хочет быть больным, то я не буду утруждать вас тем перечнем болезней, которые связаны с позвоночником и в которых сами врачи не могут разобраться. В историях болезней можно встретить артроз,

артрит, остеохондроз, остеоартроз, остеопороз, спондилоартроз, межпозвоночный остеохондроз, анкилоз, деформирующий артроз, деформирующий остеоартроз, спондилоз, грыжи, корешковый синдром (которого вообще не существует) и др. Окончание «ит» означает наличие воспалительного процесса в суставах, например ревматоидный полиартрит, а «оз» — это уже дистрофические изменения в суставах.

Познакомившись с анатомией и физиологией позвоночного столба, вы уже поняли, что это сложнейшее образование требует соответствующего отношения к нему, поддержания тонуса мышц и связочного аппарата, от функционального состояния которых и зависит ваше здоровье. Если в нашей стране говорить об общей культуре уже проблематично, то о физической культуре и подавно. Кто был в Китае, наблюдал такую картину: в 6 часов вся страна, от мала до велика, под громкую музыку начинает выполнять комплекс упражнений в течение 30 мин. Как мне объяснил один пожилой китаец, который сказал, что ему 80 лет, эта зарядка помогает быть всегда в хорошем состоянии и чувствовать себя частицей народа. Известно, например, что если человек делает утреннюю зарядку, то за 50 лет он добавляет себе еще 5 лет жизни и на один-два порядка меньше болеет. Если же человек начинает день с поиска напитка для того, чтобы похмелиться, что сейчас происходит сплошь и рядом, особенно в деревнях, где все разрушено, то о каком здоровье народа можно говорить?! Однако даже в таких условиях нужно всегда оставаться человеком, помнящим о своем предназначении, надеясь на лучшие времена.

К распространенным ошибкам в трактовке ряда процессов, происходящих в костно-суставной и мышечной системах, относятся следующие:

- Дистрофия рассматривается как следствие нарушения обмена веществ, в результате которого в клетках и тканях происходит накопление продуктов метаболизма. Эта ошибка приводит к тому, что врачи ограничиваются лечением болезней суставов лекарствами, покоем, различными физиотерапевтическими процедурами и... безрезультатно. На самом деле, дистрофия — это нарушение питания, которое приводит к нарушению обмена веществ, да и части

слова «дис» — «отрицание», «трофос» — «питание», подчеркивают, что это заболевание зависит от характера питания, его транспортировки в организме, а это желудочно-кишечный тракт, сосуды, мышцы, работающие как периферическое сердце, и достаточное количество жидкости в организме.

- Применение различных обезболивающих средств в медицине — это очередная ошибка врачей при лечении любых заболеваний. Ведь любое обезболивающее средство фактически выключает функции нервной клетки в получении информации и передачи ее другим клеткам, а отсутствие сигналов выключает нормальную работу мышц и, следовательно, снижает их тонус и уменьшает кровоснабжение тканей, что еще больше усугубляет патологический процесс. Как следствие этого процесса в мышцах происходят дистрофические изменения мышечных волокон, приводящие к изменению их миофибрилл, которые, замещаясь соединительной тканью, образуют плотные, болезненные тяжи вдоль мышцы, которая уже не может выполнять прежнюю работу. Так как мышцы крепятся своими концами к костям, то, следовательно, они не могут получать столько необходимых питательных веществ, сколько им необходимо, и избавляться от продуктов метаболита. Считается, что анаболический процесс, или процесс роста, прекращается к 18–21 году, и обмен веществ в дальнейшем поддерживается мышечной деятельностью, в противном случае процессы катаболизма будут брать верх, и старение организма возникает значительно раньше отведенного срока жизни. Нарушение кровоснабжения ведет к ишемии, ишемия к дегидратации (обезвоживанию), а дегидратация — к образованию артрозов, грыж и т. п.

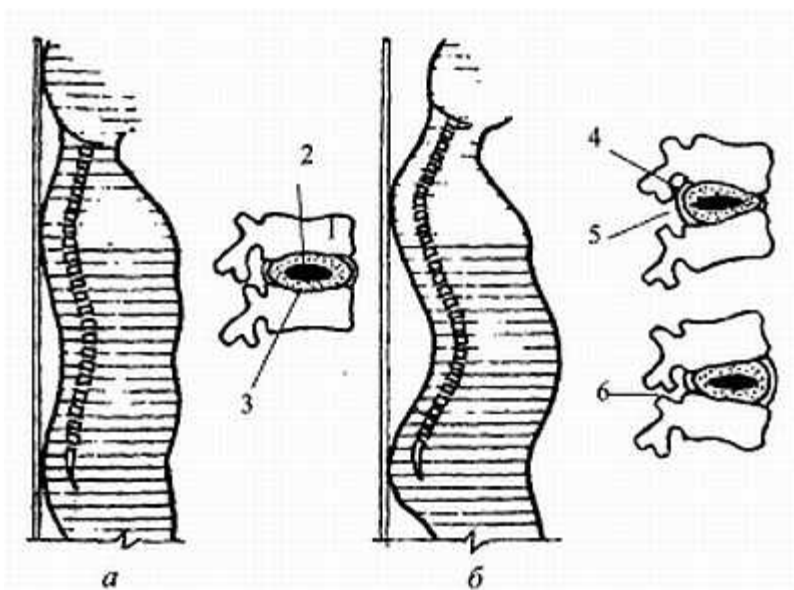
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХОЙ ОСАНКИ

Понятие о красоте человека, как правило, связывается с правильной осанкой, стройностью фигуры, ростом и легкой походкой. Рост же человека зависит от многих причин, это и наследственность, характер питания и элементы воспитания. Немаловажную роль при этом играет гормональная система, в частности гормон роста — соматотропин, который синтезируется гипофизом. На выработку его количества влияют курение, алкоголь, избыточный вес, физическая недоразвитость или, наоборот, большие физические нагрузки и, что немаловажно, характер питания. Дело вот в чем. Днем, как правило, организм должен жить за счет легкоусвояемой углеводной пищи, сгораемой с помощью инсулина, а жиры откладываются про запас. Ночью, когда поджелудочная железа, желудок и двенадцатиперстная кишка, селезенка должны «спать», другая многофункциональная гормональная железа — гипофиз — начинает интенсивно вырабатывать соматотропный гормон, или иначе, гормон роста, который участвует в распаде жиров. Если вы плотно поужинали, то поджелудочная железа начинает активно выделять инсулин и организм дает команду гипофизу, не выделять гормон роста, что и приводит не только к ожирению, но и к замедлению или прекращению роста. В норме на поддержание основного обмена (минимальные траты энергии, что наблюдается во время сна, медитации) расходуются жиры, которые с помощью гормона роста у человека расходуются до 50 г за ночь или в месяц до 4–5 кг, чего многие не могут добиться с помощью различных диет или физических нагрузок. В норме, если вы поели углеводной и растительной пищи, она в желудке задерживается до 1,5–2 часов, а если мясной, да еще плохо пережеванной, то до 4–5 часов. С точки зрения физиологии, верхняя часть желудочно-кишечного тракта должна быть свободна до 21.00 часа. Некоторые ученые считают, что последний раз надо есть не позднее 16.00–17.00 часов, что способствует нормализации работы всех систем и органов. Если же вы поели на ночь, то поджелудочная железа, выделяя инсулин, заставляет «просыпаться» желудок, двенадцатиперстную кишку, которые не могут работать в нормальном режиме, из-за чего раздуваются и вместе с переполненным желудком поджимают диафрагму вверх, тем самым затрудняя работу сердца, легких, сдавливают почки, селезенку, печень, что приводит к гастритам,

дуоденитам, панкреатитам, гнилостным процессам в кишечнике, дисбактериозу, аллергиям, инфарктам, инсульту.

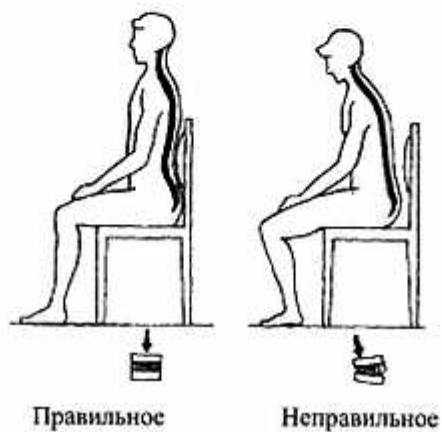
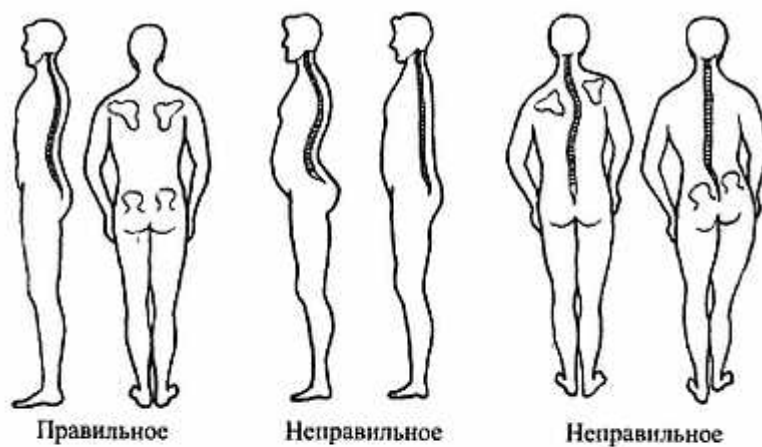
Поступающий в увеличенном количестве в кровь инсулин задерживает натрий в почках, а следовательно и воду (вот вам отеки и гипертония), усиливается активность остеобластов — клеток, разрушающих кости (вот вам и остеопороз). Так как весь желудочно-кишечный тракт не спит, то другой эндокринный орган — эпифиз (шишковидная железа) — перестает вырабатывать гормон сна — мелатонин, из-за чего наступает бессонница, а затем наступает хроническое недосыпание, что еще больше способствует ожирению или истощению.

Особенно при еде на ночь страдают дети. С помощью гормона роста они до 20–25 лет активно растут, а затем этот гормон синтезируется все меньше и меньше, что, в свою очередь, ускоряет старение. Особенно вредна на ночь углеводная пища (мука белого помола, сладости), что способствует выработке мозгом гормона «удовольствия», своего рода «кайфа», от которого до пристрастия к наркомании (курению, алкоголю и др.) всего один шаг. Прочитав это, я надеюсь, желание поесть на ночь у вас пропадет.

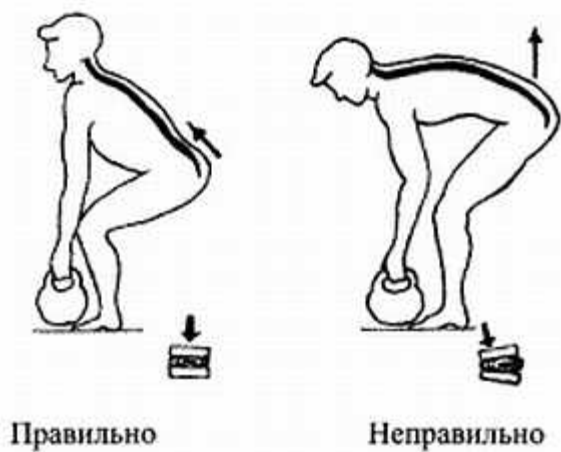


Положение позвоночного столба:

a — норма; — патология: 1 — позвонок, 2 — пульпозное ядро, 3 — диск, 4 — суставная сумка, 5 — кифоз, 6 — лордоз



Положение позвоночного столба



Поднятие тяжестей

Давно известно, что у каждого человека вырабатывается характерная походка, изменить которую очень трудно. Это хорошо знают сыщики. Человек может загримироваться, до неузнаваемости изменив свою внешность, даже сделать пластическую операцию, но походка все равно выдаст его. Дело в том, что двигательные движения человека доведены до автоматизма, ими управляет соответствующий отдел мозга. Но вот что любопытно. Оказывается, на то, как именно человек переставляет ноги, влияют особенности его психики. Опытный психолог может составить психологический портрет незнакомого человека не только по манере речи, мимике, жестам, но и по походке.

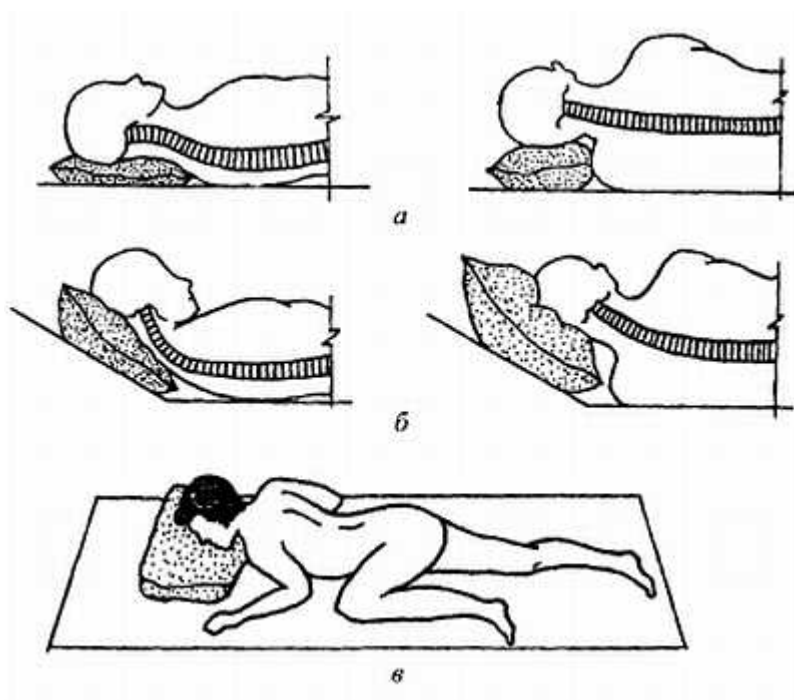
По внешнему виду человека, его манере держаться, осанке также можно с уверенностью сказать, здоров он или болен. Когда позвоночник отцентрован по вертикали, задняя группа мышц уравновешена передней, человек не чувствует своего тела, ходит легко, свободно. Чтобы удержать равновесие, например при отвислом, киселеобразном животе, позвоночник в поясничном отделе подается вперед, а грудной отдел — назад, образуя горб, кифоз, в поясничном отделе — лордоз, впадину. Нарушаются все функции организма, плохо работает желудочно-кишечный тракт, дыхательная, сердечно-сосудистая, выделительная и другие системы. Вот почему надо правильно ходить, сидеть, спать, поднимать тяжести.

Как сделать позвоночный столб гибким, подвижным независимо от вашего возраста? Подтянуть мышцы, восстановить осанку можно только собственными усилиями с помощью **физических упражнений**. Чем будет лучше работать рефлекторная дуга: нерв, отходящий от спинного мозга, орган — нерв, возвращающий импульс от органа, тем лучше будет работать вся система организма. Если по ходу нервно-сосудистого пути встречается сопротивление, препятствие, вначале возникают функциональные, а затем патологические изменения.

Спать надо на относительно жесткой основе, на спине, лучше на животе в позе «крокодила» (одно колено подтянуто под прямым углом к животу). Есть мнение, что если спать все время на животе, то это может привести к неправильному изгибу шейного отдела

позвоночника и нарушить мозговое кровообращение. Но ведь во время сна вы будете поворачивать голову влево-вправо, изменять положение ног, тем самым будете снимать напряжение в мышцах шеи, делая своего рода массаж. Вот почему и нужна маленькая подушка. Если вы будете лежать на спине, то помимо подушки под шею неплохо положить бутылочку (емкостью 0,3–0,5 л), наполненную водой, что будет способствовать восстановлению правильного физиологического изгиба шейного отдела позвоночника, что особенно важно для пожилых. Подушка должна быть маленькой, набитой не пером, а травами, ее верх должен находиться под шеей. Тем, кто страдает тромбозом, варикозным расширением вен, полезно под ножной конец кровати подложить доску толщиной 5–8 см. В течение 1–2 недель вы можете испытывать чувство прилива крови к голове, которое по мере выполнения рекомендуемых упражнений скоро исчезнет.

Приучите себя ложиться сегодня, а вставать завтра, и чем больше восходов солнца вы увидите, тем дольше будете жить.



Положение тела во время сна: а — правильное; б — неправильное; в — поза «крокодила»

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

В последнее время при лечении позвоночника все большее распространение получает *мануальная терапия*. Однако и здесь, как и вообще в медицине, мы наблюдаем узкодифференцированный подход, в основе которого лежит не восстановление функции организма в целом, а устранение симптомов заболеваний, без учета причинно-следственных связей, происходящих в организме под влиянием заболевания. Это неизбежно приводит к шаблонному подходу в лечении больных. Так, мануальная терапия сейчас имеет подразделы: классически-сегментарный, соединительнотканый, периостальный, рефлексотерапия, биодинамическая коррекция позвоночного столба и др. Конечно, каждый вид массажа хорош по-своему, но рассматривая их без учета, например, факторов питания и водообеспечения, которые являются, помимо активного образа жизни, ведущим звеном в нарушении обменных процессов, нельзя добиться существенных результатов в лечении. Особенно, если речь идет не только о лечении заболеваний, но и об их профилактике.

При внешнем осмотре обращается внимание на состояние позвоночного столба. Наличие изгибов, искривлений, которые, как правило, наблюдаются уже в детском возрасте: различного рода сколиозы (изгиб), кифозы (горб) — это начало патологии, которой, к сожалению, у нас никто не придает особого значения.

Кожный покров и подкожная клетчатка на спине также свидетельствуют о состоянии здоровья. В норме эти образования должны свободно отделяться от нижележащих структур, в частности мышц. Очень часто вдоль позвоночного столба и, особенно в области ромбовидной ямки пояснично-крестцового отдела, кожа сращена с нижележащими слоями. Если оттягивать кожу в этих областях (при этом больной испытывает боль), то слышен характерный хруст. Хотя причины хруста до конца неясны, однако можно предположить, что на этом участке имеются межфасциальные залипания, сращения, спайки, которые образуются в результате воспалительных процессов, как на месте воспаления, так и в соответствующих органах, регулируемых соответствующим сегментом позвоночника. При устранении этих

явлений у больного наблюдается значительное улучшение состояния или выздоровление.

В последнее время встречаются сообщения, что **миозиты** — это своего рода инфарктные состояния мышц, которые ошибочно диагностируются врачами как радикулиты, на самом деле встречающиеся не более чем в 8-10 % случаев.

Так как массаж способствует более быстрому развитию коллатералий, что улучшает кровообращение в болевых участках, то устраняется причина заболевания. И еще: нельзя недооценивать тот факт, что между кожей, подкожной клетчаткой и мышцами находится лимфатическая система, играющая громадную роль в окислительно-восстановительных процессах. В случае залипания, сращения кожи и подкожной клетчатки в лимфатической системе также образуются застойные зоны, что затрудняет своевременное удаление отработанных продуктов и приводит к дополнительной интоксикации, отравлению организма.

Кожные покровы обладают одной немаловажной функцией — регулятора теплообмена между внешней и внутренней средой за счет отдачи или задержки тепла. В норме тот же пот не должен иметь никакого запаха, если кожа чистая. В противном случае органические вещества, содержащиеся в поте (аммиак, сероводород), являются для бактерий лакомством, что создает неприятный запах, особенно под мышками и в области гениталий. Что же делать? Да просто принимать контрастный душ утром и вечером, без мыла, чтобы кожа оставалась постоянно чистой.

Огромную роль в состоянии позвоночного столба играют мышцы и связки. Мышца — это эластичное образование, более или менее упругий орган. Однако в ряде случаев при пальпации в мышце определяются тяжистые образования и сращения с кожей. Указанные изменения наблюдаются, например, в трапецевидной мышце (верхняя часть спины) и устраняются с помощью мануальной терапии или специальных упражнений, что способствует исчезновению сердечных болей, улучшению самочувствия, повышению работоспособности. То же самое наблюдается от манипуляций в области паравертебральной зоны, вдоль позвоночного столба на 1,5–2 см в сторону от остистых отростков и в других частях тела (живота).

Как известно, мануальная терапия может охватывать любую часть тела, в том числе и живот. Вместе с тем, как отмечает один из основателей возрождения старорусской хиропрактики, имеющий своих последователей во многих странах, профессор А. Т. Огулов, работа с животом имеет свои особенности. Известно, что вегетативная нервная система в отличие от центральной, которая практически мгновенно реагирует на воздействие и контролируется головным мозгом, представлена в основном гладкой мускулатурой, в которой время передачи импульсов происходит значительно медленнее. Вот почему массировать область живота надо совершенно по-другому. Как вы уже знаете, любой патологический процесс в организме начинается со спазма, то есть нарушения окислительно-восстановительных процессов. При работе на животе вначале мягкими движениями находят болезненные точки, особенно в области желудка, двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря, поджелудочной железы, и начинают работать именно с этой области. При этом надо не массировать, а обжимать эти орган, и, постепенно вводя пальцы, руку все глубже и глубже, держать пальцы до исчезновения болевых ощущений, что происходит за 2 минуты. Только после устранения болевых ощущений в подложечной области справа и выше от пупка можно переходить на другие области живота, в противном случае можно не избежать беды. В норме как бы мы ни нажимали на любые части живота, нигде не должно быть боли, что будет свидетельствовать о нормализации всех физиологических процессов в любом органе брюшной области, восстановлении крове-, вено-, лимфо- и энерготока, а также снятии спазма с мышц и связочного аппарата. Например, у женщины проблема с маткой. Достаточно обжать область над лобком, устранить болезненные места и можно добиться такого результата, что снятие спазма с этого органа устраняет патологический процесс, в том числе и онкологию, только и всего. А знают ли об этом врачи, которые ответственны за разработку методов и средств оказания медицинской помощи при заболеваниях женской половой сферы? Оказывается, это находится за пределом их понимания, так как отказаться от общепринятых методов мешает заикленность на «достижениях» современной медицины.

ВАКУУМНАЯ ТЕРАПИЯ

Одним из лучших старинных методов массажа является вакуумная терапия — **банки**. При постановке банок на болезненные места устраняются застойные явления в этой области. При этом через кровеносные, лимфатические сосуды происходит выпот элементов крови, различных белковых субстратов, что обеспечивает улучшение крово-, лимфотока и тканевой жидкости, а следовательно, устранение патологического процесса. Причем замечено, что чем более выражена патология, тем более темно-багровые с синюшно-фиолетовым отливом образования, и это признак значительных явлений в данной области. Чем бледнее окраска кожи после банок, тем лучше эффект лечения. Этот простой метод позволяет без всякого риска излечивать многие заболевания и, что не менее важно, без использования каких-либо лекарственных средств.

Специалисты утверждают, что при умелом применении вакуум-массаж может заменить иглорефлексотерапию, точечный, классический, сегментарный массаж, физиотерапию и лекарственную терапию, вместе взятые.

По сути, это неспецифическая аутогемотерапия, когда происходит реабсорбция тканями организма собственных деструктивных отложений, относящихся по своим признакам к чужеродным «антигенам».

Метод относится к разряду экологически чистых безлекарственных методов профилактики, оздоровления, восстановления и реабилитации организма. Во время процедуры за счет перепадов давления создаются уникальные условия для дозированного расширения поверхностных и глубоких сосудов. Происходит своеобразная сосудистая гимнастика, то есть попеременное расширение и сужение кровеносных и лимфатических сосудов. Ускоряется микроциркуляция крови, лимфы и межклеточной жидкости в коже, глубинных мышечно-фасциальных структурах, связках, сухожилиях и рефлекторно связанных с ними органах. Устраняются застойные явления, выводятся токсические продукты обмена веществ, нормализуются регуляторно-обменные процессы и активизируются функции органов. Особым образом стимулируются

нервные окончания, а также капилляры и более крупные сосуды, причем после такого интенсивного воздействия включаются в работу те капилляры, которые до этого некоторое время «бездействовали».

По словам профессора П. П. Царфиса (Всероссийский научный центр медицинской реабилитации и физической терапии России), дистрофический процесс в организме — единый процесс, захватывающий позвоночник, суставы, органы и системы. Практически нет человека, не имеющего к 40 годам остеохондроза позвоночника, дистрофических поражений в суставах. Соответственно сегментарным зонам позвоночника, дистрофические процессы развиваются в желудочно-кишечном тракте, почках, сосудах конечностей и других органах. Дальнейшее развитие дистрофии в организме связано с коронарной недостаточностью, поражением сосудов конечностей.

Учитывая сложность дистрофических процессов, при которых поражаются механизмы адаптивно-вегетативной системы, увеличивается активность симпто-адреналовой системы, вызывающей расстройство микроциркулярных процессов и поражений клеточных и межклеточных структур, необходимо подходить к профилактике указанных поражений с позиции целостного организма, без чего невозможно добиться результата.

МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Одним из способов народной медицины при воздействии на позвоночник является ***медовый массаж***. На разогретую кожу спины наносят немного меда, растирают. Затем ладонью начинают делать движения, как бы отрывая ее от кожи, до тех пор, пока рука не станет прилипать к коже. И второй вариант: когда пальцы лежат на теле, работает только ладонь. При этом массируемый меньше устает.

После этого теплой водой надо протереть кожу, укрыть простыней, и пациент должен полежать 15–20 минут. Такой массаж рекомендуется при миозитах, радикулитах, остеохондрозе. Хорошо проводить его в бане.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА с помощью ОРИГИНАЛЬНОГО МЕТОДА УДАРНО-ВОЛНОВОГО МАССАЖА

По данным многих исследователей, более 90 % всех заболеваний связано с нарушением функции позвоночника, где находится система управления организмом. Или иначе: любой патологический процесс оставляет след в соответствующем сегменте позвоночного столба. Дело в том, что в позвоночнике находится спинномозговой канал, своего рода цилиндр, где размещается спинной мозг, от которого вначале отходят корешки, а после их выхода из дурального мешка спинного мозга — нервы, по которым передаются и принимаются импульсы — информация о состоянии того или иного органа. Причем, каждый позвонок, как шарнир, должен быть относительно свободным по отношению к соседним позвонкам, что обеспечивается за счет межпозвонковых дисков, синовиальной жидкости, связок и мышц, как самого позвонка, так и всего позвоночника в целом. Даже при незначительном изменении положения позвонка вследствие травм, нарушения обменных, воспалительных процессов, малоподвижного образа жизни и т. п. они могут отклоняться влево, вправо, вверх, вниз, что приводит к искривлению позвоночника вбок (сколиоз), назад (кифоз — горб), вперед (лордоз). Одной из самых тяжелых форм искривления позвоночника является как бы его скручивание, так называемый ротационный сколиоз. При указанных изменениях происходит нарушение формы цилиндра позвоночного канала (выпячивания, втяжения), что приводит вначале к функциональным, а затем и патологическим процессам, называемым остеохондрозом, спондилезом, грыжей и т. п. Кроме этого, спинномозговая жидкость, омывающая спинной мозг, должна по нему свободно перемещаться, а при его изменении происходит ее задержка (сужение, расширение), что также сказывается на здоровье. Следует также знать, что человек представляет собой сложную энергоинформационную систему, где минус находится в области промежности, а плюс — в области макушки. Если форма спинномозгового канала изменена, то

спинномозговая жидкость и соответственно энергия застаиваются в том или ином отделе позвоночника, что сказывается на общем состоянии: недосыпание, заторможенность, быстрая утомляемость и т. д. Для коррекции позвоночного столба используются всевозможные массажи, с помощью которых можно только частично устранить различного рода залипания, сращения, тяжи вдоль позвоночника за счет нормализации кровообращения. Но в целом восстановить функциональную дееспособность позвонков и позвоночника даже после 10 сеансов любого массажа нельзя. Это возможно только с помощью ударно-волнового массажа, предложенного Ю. Н. Грабарем, в моей модификации выполняемого с помощью деревянных плашек и молотка. После пальпации позвоночного столба через одежду отмечаются все отклонения остистых отростков, что характеризуется болевыми ощущениями различной степени. Затем через одежду производится простукивание позвонков, установка их на место. Если он отклонен влево, надо его поставить прямо, если он ушел внутрь, что часто бывает при грыжах, его надо поднять, если он выступил наружу — опустить.



***И. П. Неумывакин** выполняет пациенту ударно-волновой массаж позвоночника*

Это достигается за счет различного положения деревянных плашек и, конечно, силе удара. В положении пациента на животе через одежду (платье, рубашу) проводят простукивание не только позвоночника, но и края подвздошных костей, крестца, копчика, который только в редких случаях находится в нормальном положении. Копчик — это важная структура позвоночника, своего рода его аккумулятор. Поэтому травмы копчика, смещения, воспалительные процессы в нем вызывают нарушение всей работы активной антенны — позвоночника, что влияет как на физическое тело, так и биоэнергетические структуры, а следовательно, нарушается саморегулирующая система организма. В связи с этим копчику при воздействии УВМ уделяется большое внимание, он ставится на место при смещениях. В последующем, с помощью упражнения «Ходьба на ягодицах» поддерживается общий тонус всего мышечно-связочного аппарата малого таза, от которого во многом зависит наше здоровье. Достаточно часто, положив пациента на спину и согнув его колени, можно обнаружить, что одно колено ниже другого, или иначе, у пациента одна нога короче другой, о чем он даже может и не догадываться. Работая молоточком и деревянной плашкой в области пупартовой связки, добиваемся того, что за один сеанс кости таза ставятся в нормальное физиологическое положение и происходит выравнивание конечностей.

В тазовой области сосредоточена репродуктивная, выделительная, энергетическая функции. Из-за слабости мышц и связок таза зависят многие нарушения: запоры, геморрой, заболевания половой сферы, трофические язвы, тромбофлебит, варикоз, пролапс (выпадение прямой кишки, влагалища), усиливается общая зашлакованность организма и т. д. Устраняя нарушение в позвоночнике и костях таза, тем самым устраняем все указанные нарушения. Вот почему позвоночник должен быть хорошо отцентрован как опорный механизм, на котором все навешивается и подвешивается, в котором передняя часть тела должна соответствовать задней, а правая сторона — левой. Также прорабатывается верхний плечевой пояс, лопатки, плечевая кость до акромеального отростка и подлопаточная мышца, от которой во многом зависит работа сердца.

Ю. Н. Грабарь утверждает, что только с помощью такого метода можно даже в тяжелых случаях, связанных с парализацией

конечностей, улучшить состояние и даже добиться выздоровления. Следует сказать, что Ю. Н. Грабарь, используя свой метод нумерологии и разработанную им программу с учетом индивидуальных особенностей человека по имени, отчеству и дню рождения, подбирает наиболее удобное время для проведения такого массажа, в противном случае эффекта от него можно не получить.

Ударно-волновой массаж, как ни один другой, позволит вам за сравнительно короткий срок (1–2 сеанса) ощутить его положительный эффект, а в дальнейшем за счет собственных усилий поддерживать свою осанку и, что самое важное, при ходьбе перестанете ощущать тяжесть своего тела, ходить будете легко, свободно.

Уже после первого сеанса снимаются боли, позвоночник как бы распрямляется, ибо позвонки поставлены так, как они должны быть у здорового человека. Восстанавливается распределение энергии по всему позвоночнику, из-за чего пациент ощущает поток энергии, тепла, разливающихся по позвоночнику и всему телу. Особое внимание обращается на массаж шейного отдела позвоночника, где при медленном повороте головы в одну и другую стороны также производят коррекцию позвонков.

Как правило, больные, да и врачи, больше обращают внимание на патологию поясничного отдела позвоночника. Вместе с тем, большинство людей страдают от изменения в шейном отделе позвоночника. Дело в том, что в шее 40 % высоты позвонков приходится на хрящевые межпозвонковые сочленения, тогда как в грудном до 20 %, а в поясничном около 33 %. По сравнению с другими частями тела, мышцы шеи из-за большого объема движений устают гораздо быстрее, что, в свою очередь, вызывает ускоренное изнашивание межпозвонковых дисков, их уплощение. Это приводит к нарушению микроциркуляции, снижению венозного оттока и соответственно возникновению тканевого отека и развитию воспалительного процесса, нарушению питания мышц, связок, которые и приводят к дегенеративным дистрофическим изменениям, как в отдельном межпозвонковом диске, позвонке, так и вовлекают в этот процесс другие, рядом расположенные структуры и позвонки, что и сказывается на работе всего того, что находится в голове.

Как я уже говорил раньше, от положения 1-го шейного позвонка, атланта, во многом зависит наше здоровье. Этот позвонок должен

достаточно прочно фиксироваться с помощью анатомических особенностей и позвонка, и черепа, с определенной степенью свободы с помощью атлантозатылочного сустава. Несмотря на то, что голова может вращаться влево и вправо до 180° и даже больше, правильное положение к черепу в норме не влияет на функционирование нервных структур, проходящих через это отверстие. Так вот, при даже незначительном смещении атланта, когда он выходит из зацепления, что бывает, как доказывает Клаус Цумкеер, практически у всех людей, происходит уменьшение черепного отверстия, что приводит к увеличению давления на все нервные структуры, сосуды. Большинство исследователей считают, что все изменения в этом шейном отделе позвоночника связаны с пролиферацией, разрастанием окружающих тканей, но если использовать метод сцинтиграфии, то можно четко увидеть, что дело не в пролиферации, а в смещении атланта по отношению к черепу, устранив которое, можно избавить больного от многих страданий. Длительное давление на спинной мозг, который начинается как раз здесь, у верхнего края атланта, искажающий нервные импульсы, идущие от мозга, нарушение свободного движения спинномозговой жидкости, сдавливание сосудов рано или поздно приводят к тяжелым последствиям. Еще необходимо учитывать то, что в шейных позвонках, в боковых петлях (отверстиях) слева и справа, проходит позвоночная артерия, снабжающая кровью основание мозга, мозжечок — центр равновесия — и центры вегетативной нервной системы, регулирующей все процессы жизнедеятельности организма. Даже незначительное пережатие позвоночной артерии, да еще в сочетании со смещением шейных позвонков и атланта, тоже, как правило, приводит к синдрому вегетативно-сосудистой недостаточности — «любимому» диагнозу врачей, в том числе невропатологов, не понимающих причины его возникновения и считающих это неизлечимым заболеванием.

Элементарное незнание законов физиологии, анатомических особенностей человека привело к тому, что узкая специализация врачей привела к созданию целой сети учреждений, специалисты которых не могут понять, почему их «методы» лечения не дают должного эффекта, и они дают заключение о неизлечимости болезней, будь-то диабет, гипертония, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и т. п. Возвращаясь к 1-му шейному позвонку, атланту, отмечу, что его

смещение связано даже с моментом рождения, когда акушеры «помогают» появлению ребенка на свет, фактически сворачивая ему голову, или иначе, смещают атлант по отношению к черепу. Различного рода травмы, значительная работа мышц шеи, которые должны постоянно удерживать голову в определенном положении, из-за чего они испытывают напряжение, приводят к спастическому состоянию, а это уже нарушение кровоснабжения прилегающих тканей, в том числе суставов, в которых сосуды с возрастом запустевают. Так вот, даже напряжение коротких затылочных мышц, которое наблюдается практически у всех пациентов, определяемое болезненностью при надавливании, также способствует смещению атланта. Только проводимый массаж в области шеи, особенно верхней ее части, позволяет атланту самому вернуться в свое естественное положение. Как утверждает К. Цумкеер, если атлант поставить на место, то все остальные позвонки также станут на место. 1-й шейный позвонок играет немаловажную роль в состоянии позвоночного столба, а также в жизнеобеспечении любых процессов в организме, будь то нарушения органического характера или нарушения нервно-психического состояния. В своей практике К. Цумкеер использует прибор Рене-К. Шюмперли, который с помощью вибрационного массажа корректирует состояние шейных мышц. Я в своей практике использую метод, предложенный профессором А. Т. Огуловым: надавливая на болезненные точки спазмированных мышц, что бывает всегда, довожу до болезненности и удерживаю в таком положении 2–3 минуты, слегка даже массируя, и боль за это время проходит. Массаж проводится до тех пор, пока при надавливании любой силы на любую точку тела, будь-то шея, зона вдоль позвоночника, области живота, больной не будет испытывать никакой боли: после снятия спазма с мышц, что является началом любого заболевания, происходит восстановление кровоснабжения, а с использованием рекомендаций, данных в книге, будет способствовать избавлению от многих заболеваний.

При смещении атланта на черепе его отростки должны находиться соответственно на высоте сосцевидных отростков (они прощупываются под ушами). Эти отростки должны быть строго по горизонтали, и при этом мышцы не должны быть спазмированы, а эластичными, как лепешки. Конечно, массаж, проводимый самим

пациентом или его родственниками, должен осуществляться постоянно, ибо это не сиюминутный процесс, а требующий постоянного внимания, так же как и посильный тренинг всего тела, независимо от возраста.

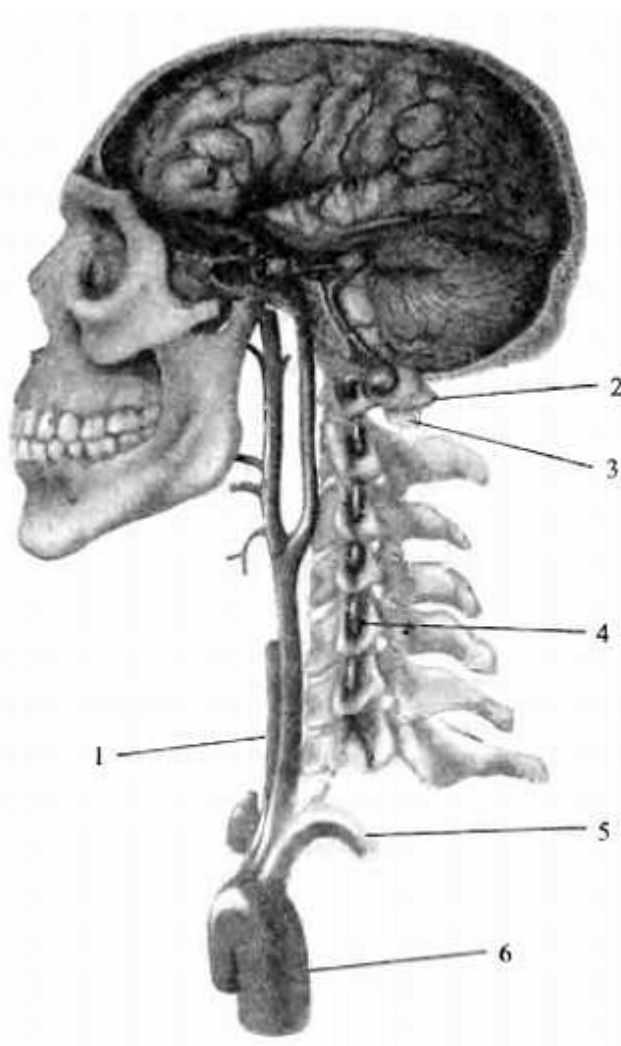
Еще у меня настоятельная просьба к пациентам: никогда не прибегайте к помощи «специалистов» от мануальной терапии, работающих под Касьяна, когда они на фоне спазмированных шейных мышц могут действительно свернуть вам голову и когда уже вызов «скорой помощи» будет бессмысленным. На шее можно манипулировать только тогда, когда пациент лежит горизонтально, и после хорошего массажа мышц, легкими движениями поворачивая голову влево-вправо с потягиванием на себя, можно способствовать тому, что атлант станет на место. Особенно эту методику хорошо использовать у детей, у которых очень быстро проходят все явления, связанные с расстройством нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

К сожалению, должен лишний раз констатировать бесполезность лечения у специалистов узкого профиля, которые на самом деле способствуют превращению больных в хроников со всеми вытекающими отсюда последствиями. Конечно, врачи не знают того, о чем я здесь говорю, и добавлять им зарплату, конечно надо, но результата их работы как не было, так и не будет (здесь я не имею в виду оказание срочной медицинской помощи). Вот почему я ратую за пересмотр всей парадигмы официальной медицины, за восстановление всего того, что наработано нашими корифеями-физиологами, рассматривающими человека, его болезни во взаимосвязи друг с другом, при лечении опирающимися на резервные возможности и природные факторы.

В шее, как правило, отмечаются выраженные изменения, как в позвонках, так и в окружающем мышечно-связочном аппарате. Посмотрите на рисунок справа: как все мудро и красиво устроено. Природа предусмотрела размещение позвоночной артерии в дужках позвонков слева и справа. Но дело в том, что атеросклеротический процесс, дегенеративные изменения в суставах, спастика мышц шеи приводят к тому, что страдает кровоснабжение головы, а это почти 1/3 часть головного мозга, снабжаемого позвоночной артерией. Хорошо

хоть природа предусмотрела как дублирующую систему соединение позвоночной артерии с дуговой артерией, идущей от сонной артерии.

Еще раз обращаю ваше внимание на сочленение головы с 1-м шейным позвонком, атлантом. В черепе есть ямка, в которой размещается головка 1-го шейного позвонка. Для того чтобы атлант прочно фиксировался с черепом, с боков от отверстия 2-го шейного позвонка имеются два выступа, как штырьки, которые входят в зацепление с ямочками, находящимися в верхней части атланта. Таким образом, голова вместе с 1-м шейным позвонком, атлантом, образуют атлантозатылочный сустав. Так вот, даже при незначительном смещении атланта, когда он выходит из зацепления, происходит уменьшение черепного отверстия, что приводит к увеличению давления для всех нервных структур, проходящих через отверстие, а также магистралей сосудов (артерии, вены, ликвор, биоэнергия, обеспечивающие основание мозга, мозжечок и центры вегетативной нервной системы, регулирующих все процессы жизнедеятельности организма) со всеми вытекающими отсюда последствиями.

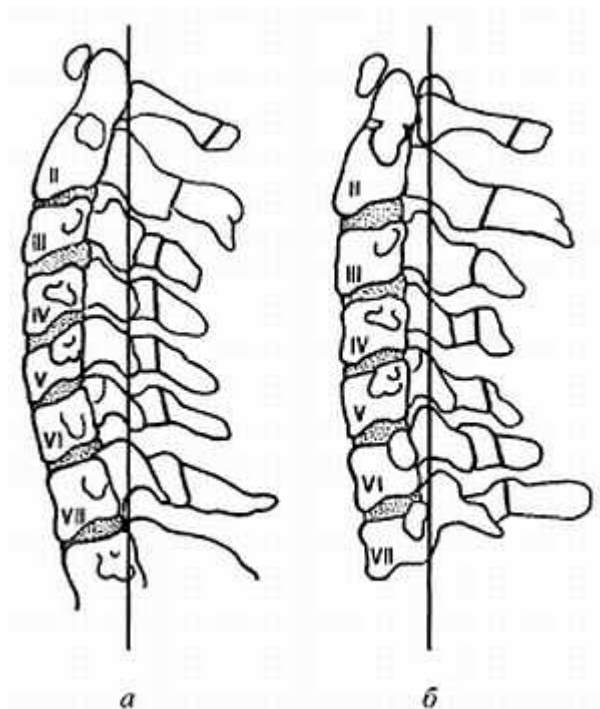


Шейный отдел позвоночника с кровеносными сосудами и нервами:

1 — сонная артерия; 2 — 1-й шейный позвонок (атлант); 3 — спинной мозг; 4 — позвоночная артерия; 5 — подключичная артерия; 6 — аорта

А что делают мышцы? Известно, что мышцы подразделяются на физические, выполняющие большой объем работы по движению, и статические, обеспечивающие нагрузки по поддержанию тела. Как правило, в течение дня человек, работая, напрягает шейные мышцы, чуть наклоняясь вперед головой, статические мышцы, разгибающие шею, спину выше лопаток и поясницу, спазмируются. Сгибатели же шеи, верхней части спины, наоборот, расслабляются и теряют свою мышечную силу. Как правило, при этом в шее наблюдается лордоз — изгиб вперед, в данном случае он исчезает, тем самым, происходит

дополнительное изменение в соотношении позвонков, что приводит к сдавливанию позвоночной артерии, нарушая при этом все обменные процессы в голове.



Физиологический (а) и сглаженный (б) шейный лордоз

К этому нужно добавить еще то, что у человека, удрученного невзгодами жизни, бесконечными реформами, унижающими его как личность, заставляя его не жить, а выживать, статические мышцы спины еще больше спазмируются, способствуя развитию кифоза, вот почему на улицах мы мало видим стройных людей.

При работе с таким массажем необходимо особенно быть осторожным с 7-м шейным позвонком, который всегда неподвижен. Работе 1-го грудного позвонка уделяется особое внимание, так как от его положения зависит положение всех остальных позвонков.

В норме 3-4-й грудные позвонки имеют клиновидную форму (больше сзади и меньше спереди), от которых зависит величина физиологического грудного кифоза. Межпозвоночные диски С7 и Т1, а также Л5 и С1 имеют меньшую высоту, чем рядом расположенные диски, что часто расценивается как признак остеохондроза.

Следует отметить, что вертлужная впадина тазобедренного сустава в норме имеет различную глубину. Чем мельче впадина, тем больше амплитуда движений, тем чаще это ошибочно расценивается как подвывих бедренной кости наружу.

Следует сказать несколько слов о 12-м грудном позвонке, который устроен своеобразно: сверху несколько уплощен, где имеется площадка, к которой крепится ребро, а снизу несколько утолщен, соединяясь с более мощным поясничным позвонком. Известно, что этому позвонку большое внимание уделял доктор М. Касьян. Не оттого ли, что именно здесь находится «система управления» брюшным мозгом, о котором официальная медицина ничего не говорит (а может не знает), хотя за рубежом брюшному мозгу уделяют большое внимание, от которого зависят все тонкие механизмы такого сложного органа, как желудочно-кишечный тракт, и его связи с головным мозгом, как единой саморегулирующей системы организма. Не в этом ли кроется причина того, что при коррекции позвоночного столба с помощью ударно-волнового массажа всегда пациент испытывает болезненные ощущения в области 12-го грудного позвонка из-за практически всегда имеющегося в нем подвывиха, при устранении которого практически сразу восстанавливается работа всего желудочно-кишечного тракта. Считается, что от 12-го грудного позвонка во многом зависит работа всей вегетативной системы, в том числе регуляция поджелудочной железы, то есть ее инсулярного аппарата, а это значит, всей гормональной и вегетативной системы организма. Именно здесь происходит переход сколиоза грудного в поясничный отдел позвоночника. От 5-го поясничного позвонка, от области которого отходит пояснично-крестцовое сплетение, и 1-го крестцового позвонка, где наиболее часто образуются грыжи межпозвонковых дисков, позвоночник прорабатывается особенно тщательно, ибо именно на эту область приходится вся нагрузка тела человека, и поэтому она наиболее уязвима в появлении нарушений.

Возникает вопрос, почему так эффективен ударно-волновой массаж? Выскажу свое предположение. Многие из вас, ныряя в воду, испытывали ударную волну от того, что на другом краю бассейна кто-то ударил камнем по камню — ощущение не из приятных. Так и в организме, в этой замкнутой системе, в которой жидкостной «конвейер» составляет до 70 % веса тела, а в мозгу еще больше.

Производя удары по центральному, регулирующему органу, с которым связаны все органы, мы тем самым пробиваем все имеющиеся нарушения в жидкостном и энергетическом потоках, что фактически мгновенно сказывается на общем состоянии. Если с помощью различных способов мануальной терапии происходит восстановление окислительно-восстановительных процессов в локальной области, которое, конечно, скажется на общем самочувствии, то при воздействии УВМ в процесс вовлекается сразу весь организм, в чем и заключается его особенность и эффективность.

Как вы уже знаете, в организме достаточно много дублирующих систем, когда, воздействуя на одну часть тела, устраняют процесс в другой. В связи с этим вспоминается житейский анекдот. Сидят двое больных под дверью у врача и один другого спрашивает: «Какие проблемы у вас со здоровьем?» Тот отвечает: «Болит голова». — «И что вам рекомендовали?» — «Делают уколы». — «Куда, в голову?» — «Нет, в ягодицу». — «И что, помогает?» — «Не то слово, уже забыл, как болит голова». — «Надо же, до чего дошла медицина, болит одно, а для лечения используют другое место».

Природа предусмотрела разумную защиту мозга, центрального аппарата, регулирующего любую нашу деятельность: психическую, физическую, эмоциональную — с помощью спинномозговой жидкости, паутинной, твердой оболочки мозга, костей, соединительнотканной оболочки и, наконец, скальпа — кожного покрова с волосным покровом. При этом правая и левая стороны головы, а следовательно, и мозга должны быть симметричны. Однако даже при родах уже наблюдается деформация головы, не говоря уже о различного рода травмах, да еще с сотрясением мозга. Вот почему у народных целителей существуют способы устранения напряжений, возникающих в костных тканях головы, которые вылечить обычными, принятыми в официальной медицине способами и лекарственными средствами невозможно. Несмотря на то, что вы познакомитесь с несколькими приемами, контроль выполняемых действий производится с помощью веревочки (лыковой или любой другой, растягивающейся).

Перед коррекцией головы ее обвязывают веревочкой так, чтобы она проходила через лоб, а узел завязывают в затылочной ямке. Посередине лба чернилами, карандашом делается отметка, по которой

она разрезается. Взяв за узел и растянув веревочку, надо посмотреть, нет ли провиса одной половины, что указывает на наличие костного напряжения в костях черепа, вызывающего головную боль. Коррекцию делают до тех пор, пока провиса у обеих половин не будет, что достигается через 2–3 сеанса, проводимых через 3–4 дня.

Вот несколько таких приемов.

1. Пациенты, входя в мой кабинет, обращают внимание, что на вешалке сверху лежит обычное решето, в котором хозяйка просеивает муку. Пациент берет крепко зубами край решета, так, чтобы сетка оказалась перед лицом (см. фото). Пациент дышит свободно носом. Зайдя сзади пациента, двумя руками без большого усилия ударяют одновременно по краям решета. Возникающий момент вибрации через зубы передается в костные ткани черепа, тем самым устраняются напряжение и ассиметрия черепа. Количество ударов по решету за сеанс проводится не больше 3, после чего делаются контрольные замеры с помощью веревочки.



Коррекция головы с помощью решета

2. В железное ведро наливается до краев вода, к ручке привязывается нерастягивающаяся веревка, к другому концу которой привязывается короткая палка. Длина веревки берется такой, чтобы человек, согнувшись, мог зубами натянуть веревку. Когда веревка натянулась, за счет разгибания спины и головы так, чтобы даже ведро чуть приподнялось, производится удар по поверхности воды дощечкой. Для усиления эффекта на воду можно положить лист бумаги, газету. Возникающая при ударе вибрация, через воду, ручку ведра, веревочку и палочку, которую пациент держит во рту, передается на голову, вызывая устранение смещения костей черепа и уменьшение напряжения в них.

3. Многие из вас при головных болях обматывают голову полотенцем. Лучше всего это делается так. Голову обвязывают полотенцем, которое на лбу завязывают узлом. Одной рукой придерживая узел, другой простукивают узел ребром ладони, затем, проходя по всему полотенцу, определяют, в каком месте возникает боль. В этом месте проводят легкое простукивание до исчезновения болей.

4. Самый простой способ устранения головных болей — это обдавливание. Делается это так. Голова обдавливается по диагонали: лоб слева, затылок справа и наоборот. При таком обдавливании возникает болезненность в какой-то части головы, даже ее потрескивание. Прodelав такие обдавливания несколько раз, делают промеры веревочкой.

Противопоказаниями для таких процедур являются свежие травмы, перенесенный недавно инсульт, высокое кровяное давление, выраженный атеросклеротический процесс. Именно таким способом бабки-повитухи раньше исправляли форму головы у только что родившегося ребенка: осторожным таким сдавливанием в течение нескольких дней голова из дынеобразной или другой неправильной формы становилась круглой. При этом никаких нарушений в мозговых структурах не происходит, так как кости черепа — это еще хрящевые пластинки и податливы на любое воздействие, чего, к сожалению, в цивилизованных роддомах никогда не делают, а зря, так как форма головы во многом определяет статику человека, да и ее эстетический вид.



Простукивание головы

Возвращаясь к ударно-волновому массажу, следует также сказать, что при его воздействии на голову, где также проецируются различные органы, можно восстановить многие нарушенные функции. Так, в области лба расположена проекция желудочно-кишечного тракта, сбоку от ушных раковин к макушке, слева и справа, расположены верхние конечности, сзади чуть ниже макушки, справа и слева, — нижние конечности, в затылочных буграх, чуть ниже центра равновесия, — органы зрения и слуха и т. д. При простукивании головы улучшается не только общее состояние, но и нормализуется внутричерепное давление, устраняются нарушения, связанные с различными нервными болезнями: будь-то рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, мигрень и многое другое.

Сравнительно недавно возник такой новый способ, как скальпотерапия (краниоакупунктура), когда в определенные точки под

скальп на глубину до 2–6 см под углом 30° вводят специальные иглы. Показаниями для применения такого метода являются все нарушения центральной нервной системы, заболевания коры головного мозга, подкорковых структур, арахноидит, последствия черепно-мозговых травм, гемипарез, хорей, синдром Миньера, неврастении различных форм, нарушение менструального цикла, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, энурез, бронхиальная астма и многое другое. Иглы вводят с двух сторон, навстречу друг другу, под скальп, где есть мышцы, вращая их на 180° по и против часовой стрелки по 1–2 минуты с 5-минутным перерывом. Так повторяется 3–5 раз в зависимости от переносимости процедуры. Курс от 10 до 15 дней. Противопоказаний для проведения краниотерапии практически нет, кроме бессознательного состояния. Конечно, эти процедуры должен осуществлять врач, знакомый с элементами рефлексотерапии. Если за рубежом этот метод успешно применяется, например в Китае, Италии, то в России используется только отдельными специалистами (Р. Н. Лакуста, Г. С. Гросс), а зря, несмотря на простоту метода, он может в сочетании с другими средствами оказывать более действенную помощь, особенно тяжелым неврологическим больным, которым фактически не оказывается никакой помощи.

В последующем с помощью специальных упражнений, укрепляющих мышечно-связочный каркас спины, можно избавиться от различных отклонений позвоночного столба: будь то сколиоз, лордоз, смещение позвонков, грыжи, укорочение одной ноги за счет смещения кости таза и т. д.

Учитывая то, что организм является саморегулирующейся системой, и то, что, воздействуя с помощью массажа на любую часть тела, мы одновременно оказываем общее рефлекторное влияние на другие части, хорош любой массаж. Но перед проведением массажа позвоночника лучше посоветоваться со специалистом, чтобы исключить патологические образования: смещения позвонков, выпадения дисков, грыжу Шморля и др.

Предметы, необходимые для массажа позвоночного столба, спины: массажеры, эспандеры, палка. Они используются для устранения заливаний в мышцах, коже и подкожной клетчатке, укрепления связок и мышц. Например, пропустив концы палки через локтевые суставы сзади спины, прижимая ее к телу, как бы

выдавливают позвонки грудного отдела вперед и тем самым устраняют кифоз. Путники, пастухи это делают, чтобы снять усталость.

Так как мы 80 % времени бодрствования напрягаем сгибательные мышцы, то нам надо увеличивать тонус разгибательных мышц, поэтому все упражнения направлены на разгибание, вращение и растяжение.

Необходимо соблюдать осторожность и постепенность в увеличении нагрузки. Эффект не замедлит сказаться. Противопоказаниями для массажа являются только острые, тяжелые состояния со стороны сердечно-сосудистой, нервно-психической сфер, онкологические заболевания, кровотечения, острые лихорадочные состояния, некоторые аномалии позвоночного столба.

Хотел бы обратить ваше внимание вот на что. Во время проведения в нашем центре иридодиагностики больной Симаковой Е. В., 67 лет, я перечислил имеющиеся у нее изменения, назвав, в том числе явления панкреатита, которые были достаточно выраженными. В связи с тем, что методика коррекции позвоночника с помощью ударно-волнового массажа у больных пользуется неизменным успехом, мы, как правило, проводим ее практически всем пациентам. Так случилось и в данном случае. После проведения всех процедур, предлагаемых в центре, обязателен повторный осмотр с определением степени очистки организма и выдачей рекомендаций с учетом имеющейся патологии. Окончив осмотр, спрашиваю:

— Какие у вас остались вопросы от посещения нашего центра?

В ответ задает-вопрос:

— А почему Вы не обратили внимания, есть ли у меня сахар в крови или нет?

Говорю:

— Сейчас посмотрю.

Данные биолокации показывают, что количество сахара в крови в норме и находится в пределах 4,0–4,2.

Елена Викторовна подтверждает:

— Все правильно, у меня сахарный диабет 2-го типа уже больше 10 лет, и никогда за все это время сахар ниже 6–6,5 не опускался, несмотря на то, что я соблюдаю все необходимые процедуры. А вот после того как Вы мне сделали коррекцию позвоночника, сахар стал в

норме, хотя я уже 3 дня не принимаю таблеток. Неужели коррекция позвоночника повлияла и на количество сахара в крови?

Пришлось с нею согласиться. Спросив только, а раньше кто-нибудь обращал внимание на состояние позвоночника? Ответ, как и ожидалось, был отрицательным.

Проанализировав этот случай, я пришел к следующему выводу: каждый сегмент позвоночника отвечает за соответствующий орган. По некоторым данным, иннервация поджелудочной железы осуществляется через 10-й, а по некоторым — 12-й грудной позвонок. Если учесть, что в организме предусмотрена дублирующая система: при выходе одного сегмента из строя ему помогает соседний, то можно предположить, что от состояния этих позвонков и зависит работа поджелудочной железы. Оказывается, устранив возникшее нарушение в соотношении этих, да и других позвонков, относительно друг друга, что возможно только с помощью этого метода, тем самым восстанавливаем цепочку проведения нервных импульсов, нормализуя функцию органа.

Этот случай послужил тому, что теперь каждому больному я определяю уровень сахара крови, а нередко бывали случаи, когда уровень сахара был повышен, и я советовал обратиться к врачу в поликлинику. Как правило, у больных там впервые определяли диабет 2-го типа, который на первой стадии протекает незаметно, а на появившиеся симптомы: жажду, зуд, покалывание в пальцах — особого внимания не обращают.

Из отзывов

Я, Ковалева Н. М., больна с 1994 года, перенесла 4 инфаркта, ишемия, стенокардия. Почти каждый квартал лежу в больницах. Вскоре появились боли в спине, уже не могла подняться на 3-й этаж в доме без лифта, из-за чего наблюдала жизнь только из окна. Это мне, всегда жизнелюбивой, активной женщине, было невыносимо. Пила горстями лекарства, которые мне выписывали. Даже кардиолог в поликлинике сказала, что «больше ничем вам не поможем». Осталось только ждать смерти. Услышала о профессоре Неумывакине, помогли добраться до его центра. Иван Павлович сказал: «Сколько же вы прошли мучений, от

которых я вас избавлю за несколько дней!». Назначив процедуры, начал с коррекции позвоночника. Первый раз в жизни по моей спине начали стучать молотком и, как в музыкальном инструменте, настраивать позвонки на ту волну, на которой они должны работать. Так мне, шутя, объяснял во время сеанса Иван Павлович. А сколько грязи из меня вышло, вы и представить не можете, и какое блаженство наступает после всех процедур, особенно после лимфодренажа. Уже в первый день я почувствовала, что болей в позвоночнике нет, шея поворачивается нормально, давление, которое было до 200, даже до 220/130-140 мм рт. ст., стало к концу процедур 130–140/90. Вы представляете себе, что из глубокой развалины сделали за несколько дней нормального человека. Теперь хожу свободно, поднимаюсь к себе домой по ступенькам, правда, отдыхая 1–2 раза, но ведь хожу, чего не могла делать более 10 лет, и это в 72 года. Я очень благодарна персоналу центра, какие же они молодцы: внимательные, чуткие, с хорошим настроем всей работы, который задает удивительный Человек, Гордость России, академик Неумывакин. Если бы это могла отметить официальная медицина, которой безразлична наша судьба...

Москва

Как только ни сгибает наша довольно трудная жизнь человека, особенно, после 60 лет: тут и спина горбится, болят и скрипят все суставы, которые не дают, как следует согнуться и разогнуться, не говоря о том, что вообще творится в организме. Один только запор, доходящий до 10 дней, чего стоит. Можете мне поверить, что даже то, что я была прикреплена к спецполиклинике и такой же больнице в течение многих лет, мне ничего не давало, кроме временного облегчения, а мое здоровье постепенно все ухудшалось. Узнала о центре профессора И. Неумывакина, куда обратилась. Начали с позвоночника, сказав, что через месяц-другой я буду, как молодая. Подумалось, что-то чудит доктор, меня пользовали именитые профессора и то ничего не могли сделать, а тут обещают сделать молодухой.

Еле взобралась на кушетку. Иван Павлович показал на разные молоточки, и маленькие, и большие, и спросил: вас каким бить, маленьким или вот этим килограмма на 2? Говорю: а у Вас кувалда есть, бейте уже сразу по темечку — и дело с концом. Через силу посмеялась, а Иван Павлович говорит: «Что Вы — это же верная тюрьма, меня давно туда хотели да и хотят посадить, так что лучше я вас поправлю, а после сеанса я даже с вами попляшу». Тут все и началось, Иван Павлович взял молоточек, деревянную плашечку и начал пальцами щупать позвонки и поправлять их молоточком, говоря: «Я их ставлю туда, где они должны стоять». Вот уже спина стала распрямляться. Конечно, в некоторых местах простукивания боли были ужасные, а через минут 10–15, которые мне показались вечностью, доктор мне говорит: «Садитесь и вставайте».

Села, встала с кушетки, размяла ноги, постучала ими об пол, пошевелила бедрами, как велел Иван Павлович, а болей-то нет. Через минут 10 мне захотелось в туалет, и из меня столько начало выходить, что хватило бы на ведро. И тут на стульчаке я разрыдалась: как же так, столько лет страданий, а здесь за какие-то минуты сотворили со мной чудо?! Провели все мероприятия, проводимые в центре. Прошло уже 3 месяца: боли в области печени, мучившие меня особенно по ночам, прошли, кровяное давление с 180–200/ 130–120 мм рт. ст. снизилось до 140/90–100, и я его перестала чувствовать. Все лекарства выбросила. Сейчас поднимаюсь на 5-й этаж дома, где живу, только по лестнице и даже не задыхаюсь. В этом центре, где всего работают несколько врачей, заменяют целые институты. Мне дали Веру в свои силы, теперь я знаю, что мне делать и если будет нужно, куда обратиться. Спасибо всем сотрудникам и здоровья всем.

С благодарностью, *К. Исмаилова*, Москва

Я, Сапрыкина Т. М., страдаю много лет от болей в позвоночнике, почему даже дали инвалидность. Замучил остеохондроз, особенно в шейном отделе. Нормально уже ходить не могла, а тут еще перелом ноги. То, что все суставы

были опухшие и ночью от боли выла, я уже не говорю. Что только мне ни делали и в стационаре, и в поликлинике... Мне говорили, что сделать больше того, что делают, уже не могут. Случайно узнала от знакомой о центре профессора Неумывакина, добилась на прием к нему. Посмотрев мои снимки, пощупав своими теплыми пальцами позвоночник, шею, сказал: «Починим». Вначале я не поняла, кого будут чинить, но когда увидела в его руках молоток и какие-то деревянные, подумала, вот русский мастеровой. После первого сеанса у меня была снята всякая боль в позвоночнике, и она не отдавала в ноги. Но главное, боль ушла из шеи, и она стала вертеться, как раньше. Никакими словами нельзя выразить благодарность, что за какие-то мгновения золотыми руками Великого Доктора мне сняли многолетние мучения. Как мне после этого относиться к официальной медицине, которая не лечит, а только калечит нас, а потом просто отказывается нас лечить, говоря «а что Вы хотите в ваши годы?». А вот в центре у Доктора Неумывакина из стариков делают молодых, правда, что это во многом зависит от нас самих, но главное: надо ведь знать, что нам делать, о чем никто, ни в одной больнице, поликлинике не учит. Низкий поклон Вам и всему вашему коллективу за вашу доброту и любовь к людям.

Москва

Последние 15 лет, а мне уже 72 года, из-за постоянных болей в позвоночнике ничего не могла делать, немели руки, болела голова, и жизнь уже стала не мила. Сколько перепила лекарств, и все без толку. Врачи говорили, что ничем больше помочь не могут, ведь я уже старый человек. Прочла в «ЗОЖе» о центре профессора Неумывакина, записалась к нему на прием. Пока он поговорил со мною минут 10, у меня куда-то стали уходить боли, а уже когда он начал стучать по моим позвонкам, я подумала: все, меня он прикончит, такие были боли, о чем Иван Павлович сказал, что через минут 5 вы забудете, что это такое. Действительно через некоторое время наступило такое облегчение, пробил пот, расслабление

и страшно захотелось спать, настолько я устала от этих болей. Иван Павлович что-то помял, на расстоянии подержал руку, а меня, как током, теплом начало пробивать через сАину в сердце, печень, в пояснице до пупка и даже захотелось пойти в туалет. Думаю, как не замочить простыню. Но ничего, встала, а доктор что-то еще сделал с шеей, дал в зубы ситечко и сказал: «Держите крепко зубами» — и несколько раз ударил по нему. Я отдышалась, откинулась на спинку стула, и такое блаженство охватило меня, что хотела кричать от радости, голова-то стала ясной, и никаких болей. По позвоночнику пошло такое тепло, какого я никогда не чувствовала, и боли куда-то ушли.

В центре прошла все процедуры, и, как сказал Иван Павлович: «Мы провели вам евроремонт, и храм вашего тела стал чистым, как в обновленной квартире, только теперь вы сами в ней поддерживайте порядок, а о старости надо забыть». Пью воду чуть подсоленную до 2 литров, а вместе с супом и соками даже до 4 литров. Отеков нет, кик будто налилась какой-то силой, да и энергии прибавилось. Спасибо, что у нас есть такие люди, которые с добрым сердцем подходят к нам, обездоленным и уже никакой медицине ненужным. Я бесконечно благодарна за помощь, которую мне оказали здесь, всем, кто здесь работает, милым, сердечным людям.

Рощина Д., Ногинск

В течение двух недель страдал сильными болями между ребер с правой стороны. Обратился к специалистам ведомственной поликлиники, и после рентгено снимков хирург дал заключение, что мои боли — следствие остеохондроза, и посоветовал растираться фастум-гелем. Неделью аккуратно делал все, как велел врач, результата никакого. Обратился к терапевту; провели гастроскопию, УЗИ печени, желчного пузыря, ничего «криминального» не обнаружили. Видимо, судьбой было уготовлено встретиться с академиком Неумывакиным, с которым познакомился через его книги и очень проникся его идеями. Вспомнив о том, что

профессор открыл свой центр, направился к нему. Внимательно осмотрев глаза, он сказал мне все, чем болел и болеет мой организм. Все оказалось правильно, но я пришел с болями, с которыми уже не могу совладать, и никакие даже обезболивающие средства, снимающие боли на час-два, не помогают. Шутя Иван Павлович сказал — это ведь ваши проблемы, а для меня это семечки. Ничего себе, семечки, подумал я и спросил, а что мне дальше делать? Да ничего не надо, ложитесь на кушетку и эту боль оставите на ней.

Он взял деревянную плашку, молоток и начал стучать по моим позвонкам, поработал пальцами вдоль позвоночника, зачем-то поковырялся в области копчика. Отметил, что у меня одна нога чуть короче другой: видите, когда вы лежите, чуть согнув ноги в коленях, одно ниже другого. Я сейчас их сделаю одинаковыми. Постучал молоточком в паховой области, и колени стали ровными. Чудеса, да и только. Это было в пятницу. Когда уходил из центра, боли в правом боку куда-то ушли глубже, а в субботу начал вспоминать, чего-то мне не хватает: а болей-то нет, не появились они и в последующие дни.

Прошло уже много дней, и хотя я имею возможность обращаться к любым именитым врачам официальной медицины, я знаю, куда обращаться, если возникнет проблема со здоровьем. Спасибо Великому Врачу и Человеку, академику Неумывакину И. П. и с добрыми пожеланиями ко всем его сотрудникам.

А. Чайников, Москва

КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СТОПЫ

Помимо состояния позвоночного столба хотелось бы обратить ваше внимание **на ноги**, которые несут основную нагрузку по

поддержанию тела в равновесном положении. Чтобы проверить, насколько сбалансировано тело, достаточно стать на одну ногу и постоять не меньше 1 минуты, что будет свидетельствовать об общем тонусе мышц, вестибулярного аппарата. Наружная и внутренняя части (своды) стопы должны работать синхронно. Если этого вы сделать не можете, а требуется на это всего несколько секунд, необходима тренировка.

Стопа служит своего рода рессорой опорно-двигательной системы, смягчая ударную волну при ходьбе, беге, прыжках и гася ее на 80 %.

При плоскостопии же эти удары сказываются не только на суставах, позвоночнике, но и на всех внутренних органах, спинном, головном мозге, проекции которых располагаются в различных точках стопы. Тесная или свободная обувь, ходьба на шпильках или в обуви на платформе, отсутствие каблука — все это приводит к деформации стопы. Например, ходьба на каблуках не только снижает амортизацию стопы, но и, смещая центр тяжести тела вперед, ведет к поперечному плоскостопию, избыточному наклону таза с прогибом пояснично-крестцового отдела позвоночника вперед, естественно, его деформации с последующим развитием сколиоза. На сохранение продольного свода стопы работают 13 мышц, на поперечный — только 2, а оказывается, как много зависит от нормального их состояния и функционирования.

Вот почему, особенно у лиц пожилого возраста, из-за многих причин (ношение тесной обуви, тучность, гиподинамия, атеросклероз и т. п.) развивается продольное (да и поперечное тоже) плоскостопие, в результате чего свод стопы исчезает, деформируются все суставы, образуются натоптыши, пальцы ног меняют свою конфигурацию. Помимо этого, идет деформация пояснично-крестцового отдела, смещение его позвонков, сколиоз, за счет чего одна нога становится как бы короче, в связи с чем искривляется и весь позвоночник. Человек начинает ходить как утка, да еще заваливаясь на один бок. Вам знакома такая картина? Оказывается, во всем этом «виновата» стопа, которая является не только опорой, но и служит основой центровки всего организма, за счет свода обеспечивает равновесное его положение, на которую в течение всей жизни вы не обращали никакого внимания.

Ходить надо так:

- Во-первых, стопы должны двигаться параллельно, не выворачивая носки наружу, так же как и внутрь. Во-вторых, ногу при шаге надо двигать не от стопы, а от бедра, с разворотом его вперед. Для этого ногу вы не будете ставить резко на пятку, а делаете плавный переход с пятки на всю ступню.

- Плохо подобранная обувь также влияет на состояние позвоночника, так как вызывает деформацию стопы, нарушение кровоснабжения, изменение костного и мышечного каркаса. Конечно, девушка или женщина на высоком каблуке смотрится красиво. Но к чему это приводит? Передние мышцы ног растягиваются, задние сжимаются, таз перемещается вперед, смещая все тазовые органы, в том числе матку (образуется загиб, что может служить одной из причин бесплодия). Изменяется также кожный и мышечный каркас верхней части тела. Вот почему от состояния ног, стоп зависит боль в бедрах, спине, появляется раздражительность, головная боль, общая слабость. А плоскостопие? Изнеженная стопа со слабыми связками, мышцами — это начало многих заболеваний: невроты, невозможность выполнять работы, связанные со значительными нагрузками, быстрая усталость, раздражительность, головная боль и т. п.

Что делать?

- Как можно больше ходите босиком по квартире, на природе, возле воды. Стопа — это компьютерная система, где спроецированы все органы и системы организма, их нервные окончания. Чем больше раздражать, щекотать стопу, тем лучше общее состояние. Вы можете не делать никакого массажа, но если ограничитесь только массажем стопы (растирание, массаж с достаточным усилием), устраняя боль в любом участке стопы, то через 8-10 сеансов почувствуете его эффективность.

- Прежде всего необходимо отказаться от приема «мертвой» пищи: жареной, жирной, копченостей, молока, изделий из муки белого помола, сахара, кондитерских изделий. Эти продукты требуют очень большого количества энергии для своей переработки и содержат неорганические кальциевые соли, которые в организме не перерабатываются, зашлаковывают его, сдвигая кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону. Это ведет к нарушению формирования костной ткани, в результате чего наступает **остеопороз**, то есть разряжение, способствующее переломам, особенно в пожилом

возрасте (переломы шейки бедра). Вот почему необходимо в 3 раза больше употреблять растительной, «живой» пищи, чем «мертвой». Растительная пища — это, в первую очередь, органические соли, микроэлементы, которые способны образовывать синовиальную жидкость и выводить неорганические соли, шлаки и смещать кислую среду организма в щелочную, нормальную сторону.

Основной компонент костей — *кальций* (около 90 %), здесь же находится его депо для нужд всего тела. Если в рационе питания мало органического кальция, содержащегося больше всего в натуральных растительных продуктах, то страдают не только кости, но и другие составляющие тела. Все дело в том, что в организме неорганического кальция много, но он не усваивается и способствует зашлакованности организма. Вот для чего нужны органический кальций и другие элементы.

Наиболее характерными признаками недостатка кальция в организме являются:

- повышенная нервная возбудимость;
- плохая передача сигналов по нервным проводам;
- манера грызть ногти, их ломкость;
- частые подергивания различными частями тела;
- плохое состояние зубов;
- неврозы;
- мышечные судороги, спазмы, напоминающие эпилепсию.

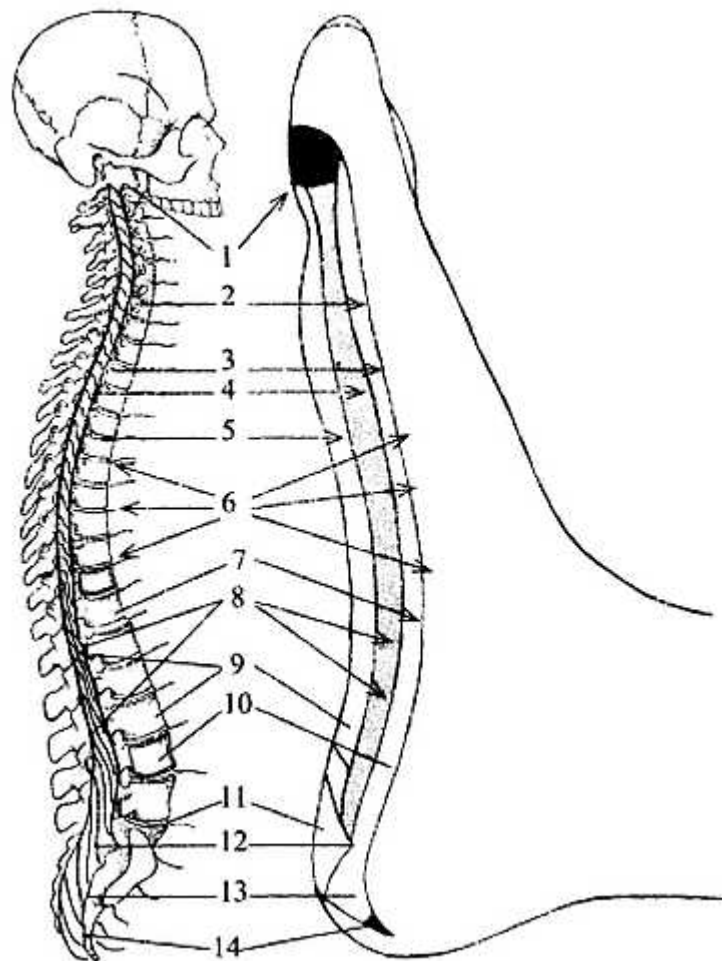
Улучшить состояние позвоночника поможет и массаж стоп.

САМОМАССАЖ СТОП

Еще больше изучены биологически активные точки на стопах, на которых спроецированы все наши органы. При проведении массажа на стопах редко у кого нет болевых ощущений в различных точках, которые надо массировать до исчезновения болей, на что потребуются несколько сеансов. Причем болезненные точки надо массировать через день, когда их болезненность несколько уменьшится и более быстро наступит лечебный эффект. Массаж этих точек можно делать

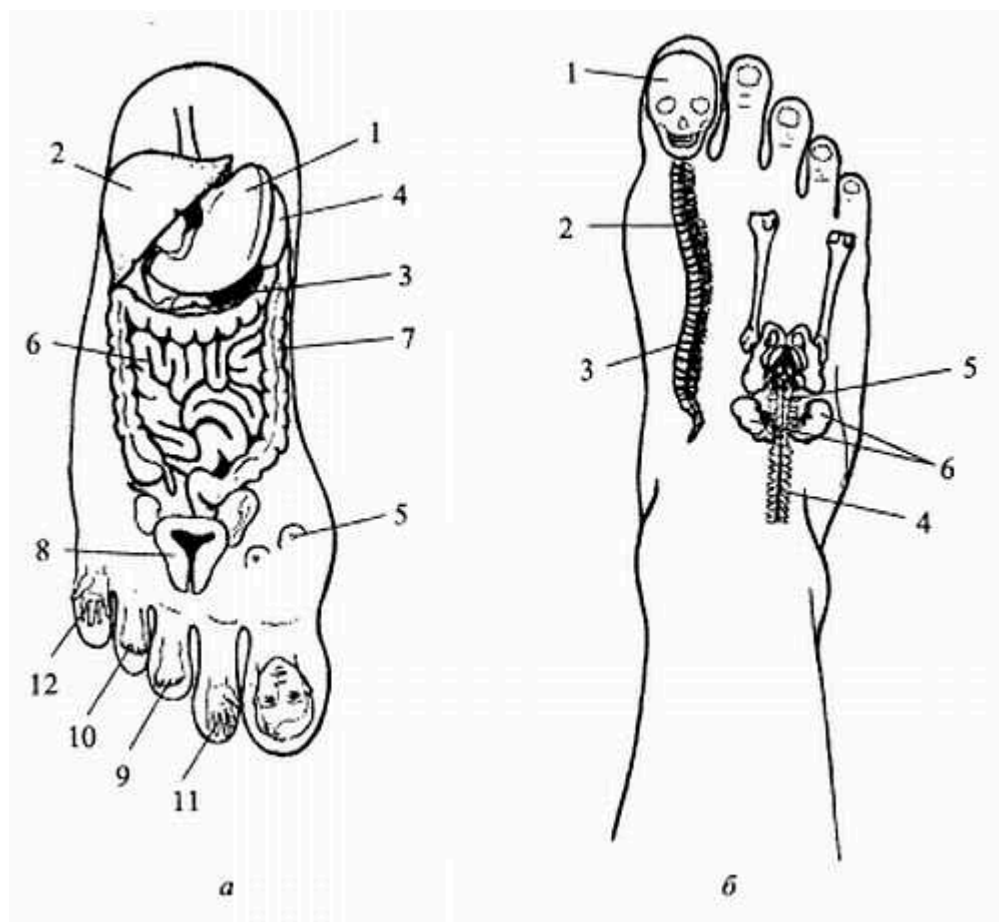
пальцами, но лучше, знаю по собственному опыту, эбонитовыми палочками: вначале тупыми концами, а затем заостренными.

Я уже говорил, хождение в тесной обуви, на высоких каблуках, в спортивной обуви «Адидас», в которой нет стелек-супинаторов, способствует развитию плоскостопия (а это уже болезнь, вызывающая структурные изменения в верхних отделах скелета) и многих других патологий: через биологически активные точки стопы рефлекторно вызывают изменения в соответствующих органах. Ходьба босиком по земле, камушкам — это тренинг всего организма. В Прибалтике, в одном из санаториев, мне пришлось видеть, как отдыхающие ходили босиком по ручью, на дно которого была насыпана галька, и это входило в обязательные процедуры. Через несколько дней только от такого воздействия наступало значительное улучшение, что запоминалось надолго, а возможно, в дальнейшем и становилось привычкой. Для использования в качестве стимулирующего воздействия на биологически активные точки стоп можно применять магнитно-массажные стельки «Биомаг» — наиболее физиологичные из всех имеющихся в продаже.



Соотношение зон позвоночника на стопе:

1 — 1-й шейный позвонок/ось; **2** — позвоночник, сегменты; **3** — 7-й шейный позвонок;
4 — спинной мозг; **5** — мускулы спины, остистые отростки; **6** — выходы нервов, нервные
окончания; **7** — 12-й позвонок, грудной; **8** — спинномозговой канал; **9** — окончания нервов
таза; **10** — 5-й поясничный позвонок; **11** — подвздошная кость, кости таза; **12** — кости
крестца; **13** — крестец; **14** — копчик



Расположение проекций органов на стопе:

а — на подошве (1 — желудок, 2 — печень, 3 — поджелудочная железа, 4 — селезенка, 5 — молочные железы, 6 — тонкий кишечник, 7 — толстый кишечник, 8 — матка, 9 — левая нога, 10 — правая нога, 11 — левая рука, 12 — правая рука);

б — на тыльной стороне стопы (1 — череп, 2 — шейный отдел позвоночника, 3 — верхний грудной отдел позвоночника, 4 — нижний грудной отдел позвоночника, 5 — поясничный отдел позвоночника, 6 — почки)

Я знаю специалистов, которые работают только на стопах и добиваются удивительных результатов общего оздоровления организма, будь-то нарушение сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мочеполовой систем, онкологических заболеваний и заболеваний желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и т. д. После распаривания стоп, проводя постепенно усиливаемый массаж биологически активных точек (БАТ) и не обращая внимания на то, что

воздействие происходит и на рядом расположенные БАТы, через 1–2 дня за 5-10 сеансов добиваются того, что болевые спастические точки на стопе исчезают, а вместе с этим нормализуются все физиологические процессы, восстанавливается биополевая структура, от которой также во многом зависит наше здоровье.

- Ходите по мелкому песку, камням. Поставьте дома лоток, в который насыпьте крупного песка, гравия и ходите по нему 5-10 минут ежедневно.

- Возьмите палку, очистите от коры, сделайте фаску слева направо, затем переверните и сделайте фаску еще раз так, чтобы палка имела много щипов. Сидя перед телевизором, катайте такую палку всеми частями стопы (наружной, средней, внутренней), катайте эту палку по мышцам голеней, бедра, спины, живота.

- Во время физической зарядки не забудьте походить на наружной, внутренней части стопы, на носках, пятках. Для того чтобы предотвратить врастание ногтей в тело, ни в коем случае не подрезайте уголки ногтей, то есть делайте их не закругленными, а ровными. Есть еще один способ, чтобы скрюченный, дугообразный ноготь распрямился: сделайте по середине ногтя распил.

- Не забудьте о танцах. Это хороший тренинг всего тела, мышц, костей, сосудов, нервов, дающий большую как физическую, так и эмоциональную нагрузку, способствующую укреплению и оздоровлению всего организма. Танцы — естественное самовыражение личности, эмоциональный подъем и работа мышц всего тела, сложность которой регулируется автоматически. Удовольствие, получаемое от танца, ритмики музыки, присутствие партнера, перед которым хочется выглядеть лучше — это духовный рост, увеличение энергетики, улучшение самочувствия, здоровья. Время и место для танцев всегда можно найти где угодно.

Периодически проводя такой массаж, один сеанс которого занимает 1,5–2 часа, вы не только облегчите свои страдания, но вскоре забудете о них. Раньше мои книги выходили под рубрикой «Здоровье в ваших руках», теперь вы на практике убедились, что своими руками вы можете добиваться разительных результатов, надо только найти для себя немного времени, чтобы в последующем избавиться от хождения по врачам, от которых здоровыми вы не будете.

САМОМАССАЖ УШЕЙ

Человек представляет собой энергоинформационную систему, считывать информацию с которой можно, оказывается, с различных точек тела, будь-то ладонь, стопа, уши, по характеру почерка, по лицу, структуре биополевой оболочки, даже по голове, о чем вы уже знаете.

Взаимосвязь различных органов, проекция которых вынесена наружу, хорошо прослеживается по ушной раковине.

В верхней части ушной раковины находятся точки, которые «отвечают» за состояние нижних конечностей, таза, внутренних органов, а в нижней части, на мочке, расположены точки, «ответственные» за состояние глаз, горла, зубов, в общем, всей головы. Появление болей или неприятных ощущений, даже кожных высыпаний, в тех или иных точках уха, могут появиться за несколько дней до заболевания. Так, например, за день или несколько часов до инфаркта, инсульта может появиться ощущение жжения, зудящей боли, обострение чувствительности в центре полости левой ушной раковины. Вот почему вы должны знать основные проекции биологически активных точек и, занимаясь массажем этих точек, не только предупредить, но и вылечить себя от конкретного заболевания, и, что не менее важно, оздоровить весь организм.

Мне больше импонирует проводимый пальцем массаж ушной раковины, который предложил доктор А. Стражной: нажимать болевую точку до ощущения приятной болезненности на выдохе, слегка ее массируя, а во время вдоха отпускать. Таких нажатий необходимо сделать до 30. А. Стражной отметил на ухе основные, по его мнению, биологически активные точки, массаж которых даст нужный эффект.

Чтобы помочь своему организму противостоять болезням, т. е. повысить иммунитет, нужно массировать **эндокринную точку**. Она находится у основания мочки уха. Людям с ослабленным иммунитетом эту точку полезно массировать ежедневно. Массаж этой точки позволяет избавиться от аллергии и нормализовать обмен веществ, улучшить состояние иммунной системы, при остеохондрозах и артрозах.

Точка головного мозга расположена за выступающей частью ушной раковины, напротив козелка (так называется выступ над слуховым проходом). Ее массаж оказывает положительное воздействие на весь организм — улучшается психическое состояние, поднимается настроение, лучше становится память, нормализуется сон, проходят головные боли.



Биологически активные точки уха по А. Стражному

Третья точка, необходимая для поддержания хорошего самочувствия, — **точка вегетативной нервной системы**. Воздействовать надо указательными пальцами одновременно на левое и правое ухо. Это позволяет снять спазмы мышц и сосудов, кишечника, желчных протоков, матки, мочеточников. Массаж этой точки применяется и при других заболеваниях — повышенном и пониженном давлении, аритмии, астме, почечнокаменной болезни, запоре, в период климакса у женщин. Через месяц регулярного массажа тонус сосудов значительно улучшается, нормализуется

давление, проходят другие болезненные симптомы. Навредить таким массажем невозможно, а вот помощь можно получить существенную.

Правда, есть одно ограничение: не следует делать массаж при острых болях в животе, пока не поставлен диагноз. И то лишь потому, что он может смазать картину заболевания, что затруднит работу врача.

Массаж основных точек в большей степени воздействует не на какой-то конкретный орган, а на весь организм в целом. Вот почему систематически массируя эти точки, можно избавиться от самых разных недомоганий. Массаж лучше проводить дважды в день во время проведения водных процедур, да еще контрастной водой, а при плохом самочувствии — трижды.

Кроме трех основных точек, доктор А. Стражной выделяет несколько других, которые непосредственно «отвечают» за определенный орган.

Точка сердца и легких. Она расположена в глубине ушной раковины. Чтобы ее найти, надо нащупать вход в слуховой проход и сдвинуть указательный палец на 1 см к затылку. На самом деле здесь расположены две точки — легких и сердца. Но они находятся так близко друг от друга, что при надавливании реагируют сразу обе. Это не страшно. Если у вас болит сердце, положительное воздействие будет оказано именно на него, а одновременная стимуляция легких не принесет никакого вреда. При заболевании сердца и органов дыхания во время нажатия на эту точку чувствуется ощутимая болезненность.

Массаж точки полезен при стенокардии, аритмии, гипертонии, пневмонии, бронхите, бронхиальной и сердечной астме. А если вы курите, то ее регулярный массаж поможет избавиться от вредной привычки.

Точка желудка и кишечника. При разнообразных нарушениях работы пищеварительного тракта — от гастрита до болезней печени — очень полезно массировать эту точку. Ее нетрудно найти. Если поднять указательный палец примерно на 1 см вверх от точки сердца, то он наткнется на хрящеватый бугорок. В этом хрящике хорошо прощупывается небольшое углубление или бороздка. Именно здесь расположена целительная точка желудка и кишечника.

Точки поясницы и шеи. Точка шеи расположена рядом с точкой головного мозга, а точка поясницы на 2 см выше. Они «отвечают» за хорошую работу нашего позвоночника. Рекомендуется массировать их

при остеохондрозе, радикулите, межреберной невралгии, болях в шее, спине и пояснице.

Точка зрения. Она находится в том месте на мочке уха, где обычно делают прокол для сережек, то есть точно в центре. Вот почему у женщин, которые носят серьги, зрение обычно лучше, чем у тех, кто предпочитает не прокалывать уши. До сих пор представители некоторых африканских и индийских народов сохраняют древнюю традицию носить в ушах огромные серьги, формирующие даже своеобразный критерий красоты, при котором мочка уха должна доставать до плеча. И что удивительно, хотя работа женщин в таких племенах — это довольно тяжелый труд, тем не менее, они живут долго и практически не болеют. Можно улучшить зрение и простым массажем биологически активной точки на ушной раковине. Особенно это важно при глазных болезнях — близорукости, дальнозоркости, катаракте или глаукоме.

Антистрессовая точка. Располагается в треугольной ямке в верхней части ушной впадины. Массаж этой важной точки поможет не раздражаться по пустякам, снимать нервное напряжение. Он укрепит нервную систему, позволит лучше справляться с разными страхами и фобиями. Если регулярно массировать эту точку перед сном, то можно избавиться даже от стойкой бессонницы.

Тонизирующая точка расположена на козелке уха. Массируя ее, можно защитить себя от частых простуд. При массаже этой точки чувствуется прилив сил, проходит усталость. Хорошее воздействие оказывает он и на общую сопротивляемость организма, повышая общую сопротивляемость.

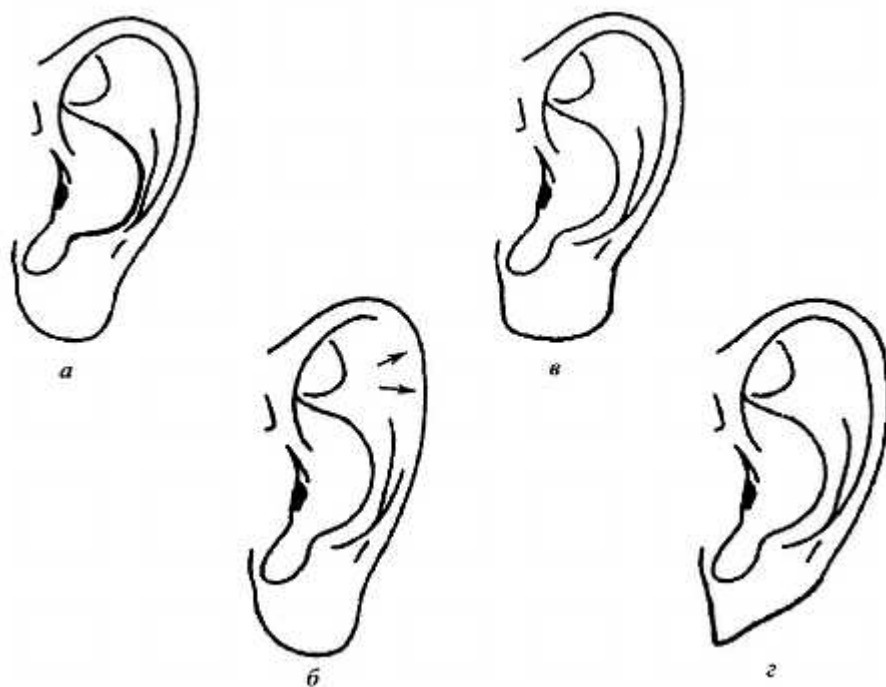
Но учтите: эта точка не зря названа тонизирующей. Избегайте массировать ее перед сном. Только если нужно работать допоздна, а глаза уже слипаются и мысли «разбегаются», вспомните про нее — несколько минут массажа прогонят сон. Те, кто тяжело встает по утрам, могут делать массаж прямо в постели — сон как рукой снимет.

ОБЩИЙ МАССАЖ УШЕЙ

По внешнему виду ушной раковины также можно определить, что собой представляет человек: например, долгожители имеют крупную ушную раковину, удлинённую и утолщённую мясистую мочку, имеющую хорошо очерченный и выпуклый рельеф. Ухо здорового человека розовое и жесткое, а желтоватая, синеватая или бледная кожа ушей свидетельствует о скрытых болезнях. В моей практике я обратил внимание на то, что люди с заостренной кверху ушной раковиной обладают таким характером, что от них надо держаться подальше: не зря в различных кинофильмах вампиров показывают именно с такими ушами.

Вялость или дряблость ушной раковины, как правило, свидетельствует о слабом здоровье. Если деформирован верхний отдел ушной раковины, то можно подозревать анатомические дефекты почек.

Сильно выступающая внутренняя дуга ушной раковины — показатель предрасположенности к болезням сердца (*а*), а слишком плоская верхняя часть раковины (*б*) говорит о вероятности раннего склероза сосудов. Если мочка прямоугольной формы (*в*) — это признак гиперфункции эндокринных желез, если же она имеет остроугольную форму (*г*), то у человека, как правило, наблюдаются проблемы с кровообращением. Глубокие складки на мочке уха должны особенно насторожить — это предрасположенность к инфаркту и диабету.



Форма ушей подсказывает заболевания

И всего-то каких-то 3–5 минут надо заняться ушами во время умывания, и вы избавитесь от многих проблем со здоровьем.

На каждой ушной раковине расположено около 170 биологически активных точек, которые являются проекциями всех внутренних органов и систем. Общий массаж ушей позволяет воздействовать на большинство из них. Его нужно делать так, чтобы уши «горели».

Потяните себя за уши вниз, вверх и в стороны, назад.

Держа двумя руками ушные раковины, сделайте руками круговые движения вперед и назад.

Прижмите ладони к слуховому проходу и резко оторвите их от ушей.

Нажимайте на козелок уха с внешней и внутренней стороны.

Охватите указательным и средним пальцами ушные раковины снизу и скользящими движениями энергично потрите уши вверх-вниз.

Накройте ушные раковины ладонями так, чтобы пальцы лежали на затылке. Чередую указательный и средний пальцы, постучите по нижней части затылка, как по барабану.

Энергично разотрите уши, начиная с верхней части ушной раковины и заканчивая мочкой.

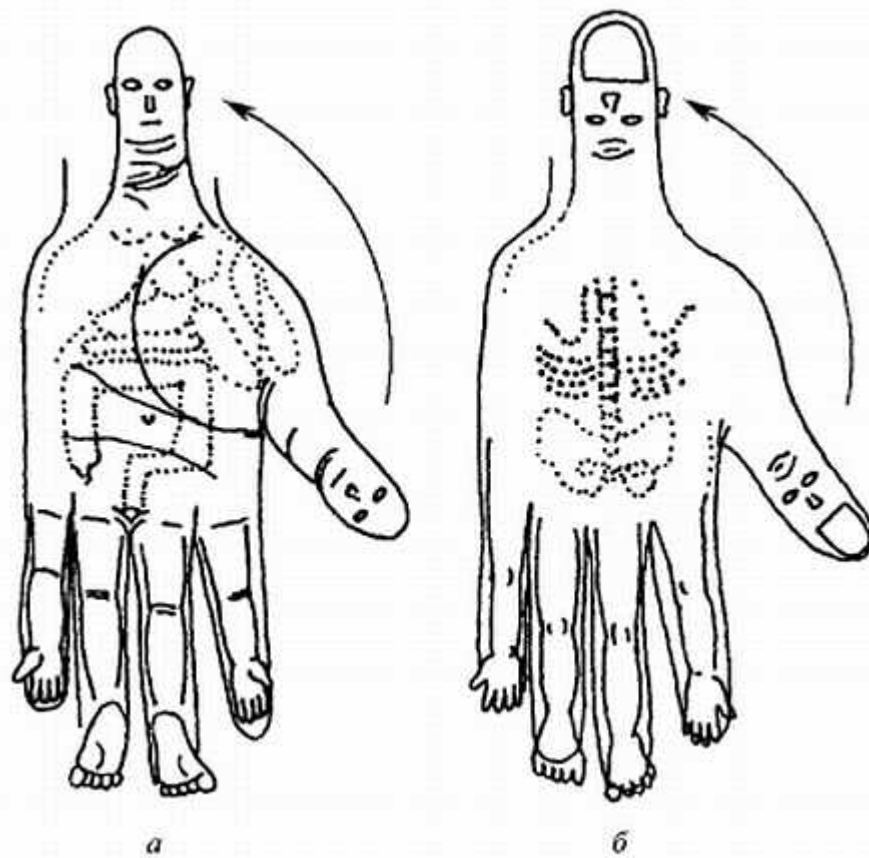
Все упражнения, кроме последнего, делайте не менее 10 раз.

Массаж ушных раковин очень полезен даже для тех, кто считает себя здоровым человеком. При нашей неважной экологии помогать своему организму приходится всем. И аурикулотерапия — простой, доступный и эффективный способ самооздоровления.

САМОМАССАЖ КИСТЕЙ

На кистях так же, как и на стопах и ушах, проецируются, как на распределительных щитках, все нити управления органами и системами организма. Можно сказать, куда ни ткни — попадешь на проекцию какого-нибудь органа. Поэтому не обязательно искать какую-то определенную точку, а просто помассировать все ухо, или кисть, или ступню, тем самым вы восстанавливаете обменные и энергетические процессы и устраняете застойные явления, своего рода «короткие замыкания» в прохождении энергии, что и служит причиной болезни.

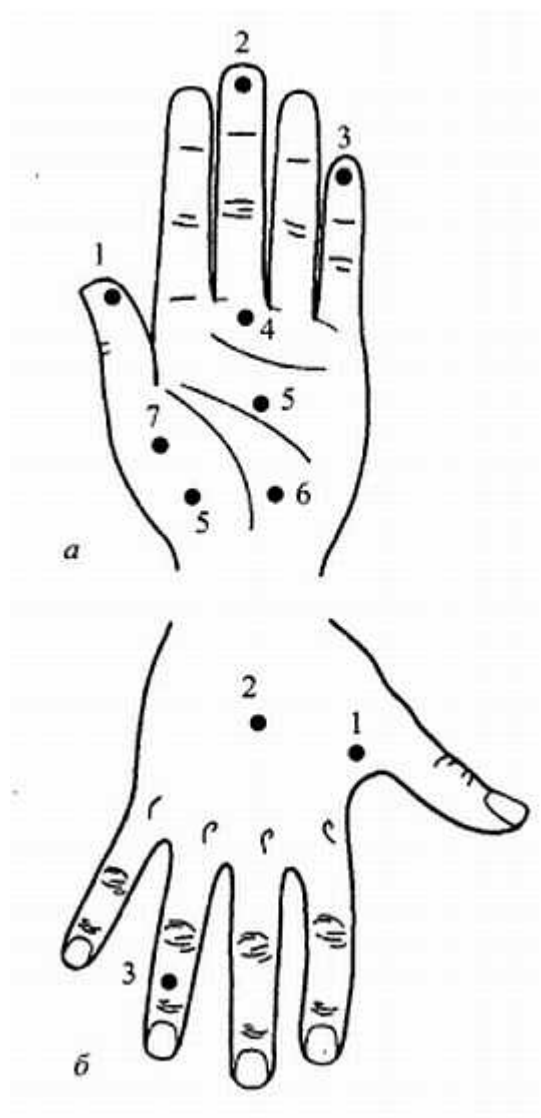
В экстренных случаях полезно знать так называемые точки «скорой помощи» на руках. А на кончиках больших пальцев и ногтевых пластинках кистей и стоп проецируется головной мозг, вот почему только массаж этих зон оказывает общее оздоравливающее действие.



Проекция тела на ладони:

а — большой палец и запястье — голова; в центре брюшная полость; большой бугор под большим пальцем — область грудной клетки; указательный палец и мизинец — руки, а средний и безымянный — ноги, причем руки повернуты к нам ладонью, а ноги — пятками;

б — руки к нам повернуты тыльной стороной, а ноги — носками. Вся тыльная часть руки связана с плечевым поясом, позвоночником и областью таза. Обратите внимание на запястье — часть руки, отходящей от ладони, на которой проецируется все, что относится к голове, поэтому массаж этой области — улучшение самочувствия, повышение работоспособности.



«Скорая помощь» на кистях:

а — ладонь (1 — астма; 2 — озноб, стресс, тревога; 3 — боли в области сердца; 4 — расстройство менструального цикла; 5 — боли в области желудка; 6 — упадок сил, усталость; 7 — обморок; 8 — зона восстановления общего состояния);

б — тыльная часть (1 — коммуникационная точка центра здоровья, 2 — боли в области плеч, 3 — снижение потенции)

Помимо того, что на кистях располагаются биологически активные точки, отражающие состояние всех органов и систем организма, различные линии на руках могут рассказать о том, что у вас было в жизни, чем вы обеспокоены сейчас и что предстоит в будущем,

в том числе, какие опасности подстерегают вас в здоровье. Это целая наука — хиромантия — самостоятельная отрасль знаний.

* * *

То, о чем рассказывалось в предыдущих разделах, может быть понять довольно трудно, но учиться никогда не поздно, а в таком комплексе, в каком проблему здоровья освещаю я, и вообще не дают. Природа дала нам сложнейшую систему — тело — во временное пользование, на срок, отмеренный для жизни земной, и вы должны его не только эксплуатировать, но и заботиться о своем «храме», без чего здоровья не будет. В течение многих лет вас учили все силы отдавать государству, которое при необходимости не откажет вам в помощи. Но теперь вы на собственном опыте убедились в обратном. Теперь заботиться о своем здоровье самим надо учиться с раннего детства.

Как вы узнали, здоровье, хорошее самочувствие — это гибкий позвоночник, слаженная работа всех суставов, стоп, которые привести в норму помогут упражнения, выбранные по своему желанию. Таких комплексов очень много. Для этого вам только нужно проникнуться сознанием, что за вас никто этого не сделает, и собственными усилиями, без всяких материальных затрат на специалистов по мануальной терапии, экстрасенсов вы можете сами сделать так, чтобы быть здоровым независимо от возраста и наслаждаться полнотой жизни.

Методы и средства народной медицины для лечения опорно-двигательного аппарата

Из-за чего возникают боли, особенно в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, которые многими, даже специалистами, не всегда правильно интерпретируются? Все анатомические образования, такие как кости, хрящи, нервы, головной, спинной мозг, не имеют болевых рецепторов. Некоторое количество болевых рецепторов имеется в периневриях, отходящих от оболочек головного мозга. Болевые рецепторы находятся в коже, связках, мышцах, сухожилиях, надкостнице, капсулах суставов, кровеносных сосудах. *Следовательно, болевой синдром, формируемый, например, в области поясницы, не связан с позвоночником, а связан с нарушением иннервационных связей мышечно-связочного аппарата, его спазмом, нарушающим крово- и лимфообращение.*

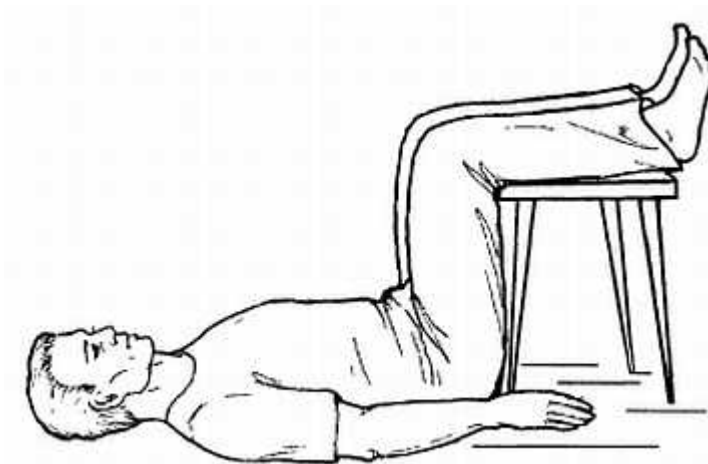
Плохой позвоночный столб, как и старость, — это не болезнь, а состояние, в которое вы себя загнали своим отношением к телу и из которого, оказывается, можно найти выход, независимо от возраста, только для этого надо приложить собственные усилия.

Практически все болезни связаны с состоянием позвоночника, осанкой. Вы, вероятно, не знаете, что если вы стоите, то нагрузка на 3-й поясничный позвонок достигает 150 кг, а если сидите с сутулой спиной — уже 275 кг, лежите на боку — 75 кг, на спине — 25 кг, а на животе — 15 кг. Замечено, что у животных нет остеохондроза, потому что у них нет той нагрузки на позвонки, которая характерна для человека.

Вот почему во время зарядки хотя бы *походите на четвереньках вперед-назад или, опираясь на руки и носки ног, прогибайтесь: поднять таз кверху, голова вниз, таз опустить вниз, животом коснуться пола, голова вверх. Покачайтесь так, как маятник, несколько раз утром и вечером — позвоночник начнет нормально работать.*

Многие избавляются от болей в позвоночнике, в тазобедренных, коленных суставах **«ходьбой» на руках и коленях при горизонтальном положении позвоночника.**

Боли и напряжение в пояснично-крестцовом отделе позвоночника можно снять таким образом: **лечь на пол на спину, а ноги перекинуть через сидение стула** (см. рисунок).

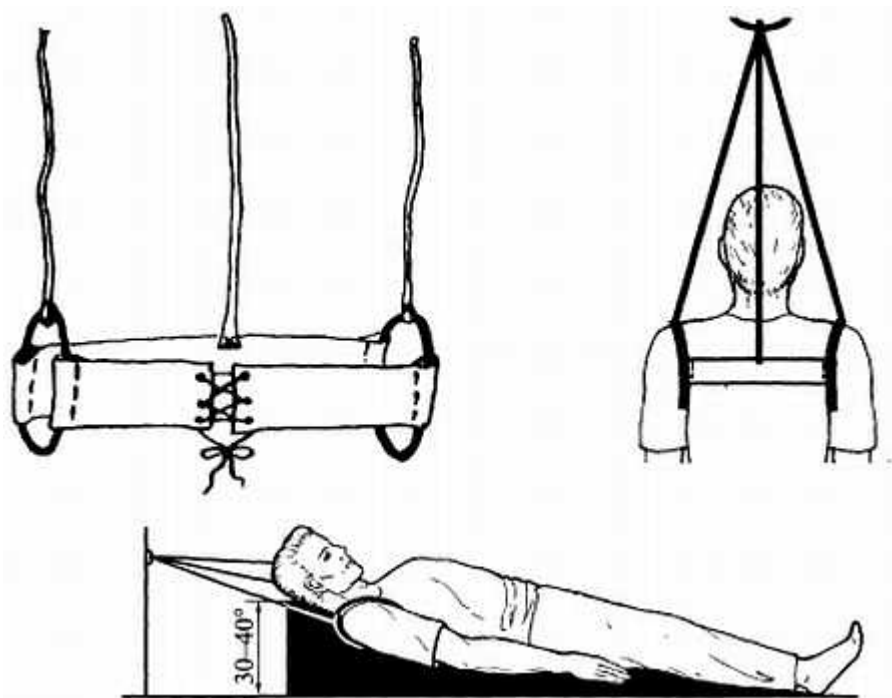


Способ снятия болей в пояснице

Для исправления сколиоза, кифоза, лордоза, помимо мышечного каркаса спины и живота, надо снимать их спазмирование. Добиться этого можно с помощью приспособления, которое несложно изготовить самим. Сначала по объему вашей грудной клетки сшейте пояс из плотной ткани (шириной 5-10 см), который спереди состоит из двух слоев, со стороны спины из одного. Застегивается пояс с помощью шнуровки или молнии. Два мягких кольца диаметром достаточным, чтобы вдеть руки до плеч, пришиваются с боков пояса. К кольцам и к середине спинной части пояса пришиваются тесемки, как показано на рисунке.

Руки проденьте в кольца до подмышек, застегните пояс и лягте на зафиксированную под углом 30–40°, наклонную поверхность, на которую для удобства положить мат. Три тесемки за головой зафиксировать к какому-нибудь блоку, крюку. В таком положении под тяжестью тела (см. рисунок), особенно когда мышцы расслаблены во время медитации и даже сна, позвоночник расслабляется и растягивается. Кроме того, в таком зафиксированном положении

верхней части туловища очень хорошо выполнять упражнения на растяжение, скручивание работой ног и движений тазом. Такая естественная нагрузка на позвоночник позволит добиться существенных результатов в его исправлении, особенно у детей.



Приспособление для снятия спазмов и вытяжения позвоночника

Как вы уже знаете, грыжа Шморля образуется из-за разрыва межпозвонкового диска, что происходит при наклонах с одновременным поворотом в сторону и нередко сочетается с поднятием тяжести. При этом характерно появление внезапной боли в области поясницы с потерей чувствительности пораженной стороны. При кашле, чихании боль усиливается. Часто по поводу грыжи Шморля предлагается операция, которую делать нежелательно и вот почему. Возникающая при грыже боль — это нарушение иннервации мышечно-связочных структур, их слабость из-за снижения тонуса. Лучше прибегнуть к такому способу, как вытяжение, способствующему созданию перепада давления в позвоночном пространстве, что дает возможность грыжу «всосать» и поставить на место.

Конечно, одновременно необходимо устранить спазм мышц в области позвоночника и ягодичной области, как с помощью специальных манипуляций, так и использованием иппликаторов Кузнецова, Ляпко, с последующим втиранием в эти области 3 %-ной перекиси водорода. Показанное на рисунке устройство для вытяжения может пригодиться и в данном случае. Конечно, сдавливание нервных корешков в дуральном мешке или спинномозговых нервов вне его может иметь место, но только при травмах, воспалительных процессах внутри позвоночного столба, опухолях.

Особенно операции на грыжах Шморля нельзя делать людям старшего возраста, что, как правило, усугубляет их состояние. Выполнение всех упражнений в положении лежа на спине и приседаний (кстати, поднимать тяжести весом более 2–3 кг надо только приседая) является залогом того, что с указанной грыжей можно справиться без операции.

- **Радикулиты, грыжа Шморля, остеохондроз и другие заболевания позвоночника, послеоперационные рубцы:** взять *серебряный «дождик»*, которым украшают елку, или нарезать тонкие, по 1–1,5 мм, полоски длиной 8-10 см из фольги, в которую упакован шоколад. Лучше всего взять хлопчатобумажную ткань и на нее лесенкой с промежутком в один палец приклеить эти полоски по длине, а две полоски — перпендикулярно лесенке на расстоянии 3–4 см друг от друга так, чтобы перекрыть область боли, послеоперационного рубца. Если это позвоночник или рубец, то эту лесенку приклеить лейкопластырем к коже перпендикулярно к ним, чтобы она начиналась со здоровой ткани тела и кончалась ею. Если это область ноги, руки, сустава, то лесенку расположить перпендикулярно направлению кости. Носить минимум 2–3 недели. При приеме ванны повязку снять, а после снова приклеить. Механизм действия не совсем понятен, но положительный эффект проверен.

- **Келоидные, а также обычные рубцы, контрактура Дюпюитрена.** Попробуйте такой рецепт: накопать *корней чистотела* (начиная с цветения и до осени), отмыть, разрезать вдоль и срезанной частью прикладывать на пораженную часть на 8-10 часов. Повторять.

- **Обратите внимание на выполнение следующего упражнения.**

Лежа на спине, согнуть колени, обхватить их руками. Делая ритмичные движения, как будто пытаетесь разогнуть колени при их

фиксации руками, вы достигаете развития мышечно-связочного аппарата в пояснично-крестцовом отделе, что поможет вам избавиться от **грыжи Шморля** и одновременно от **остеохондроза** в этом отделе позвоночника.

- **При грыже Шморля** народные целители рекомендуют использовать *желтушное масло*, которое готовится так. Сварить вкрутую яйцо, разрезать его вдоль, проткнуть гвоздем, чтобы две половинки вместе с желтком соединились. Взять блюдце и, держа яйцо над блюдцем, снизу подогревать его свечой. Из разреза яйца потечет желтушное масло. Собрать в пузырек и принимать по 3–5 капель 3 раза в день не меньше 3 недель. Перерыв 10 дней, и еще провести курс.

Конечно, лучше всего суставы поддаются лечению **после их очистки**. Причем, очистку суставов следует проводить **только после очистки печени**.

Способов и методов лечения суставов много, привожу только некоторые.

- **Очистка суставов.** На один курс необходимо 30 г *лаврового листа*. 5 г листа в 300 мл воды кипятить в течение 5–8 минут, настаивать в термосе 3–4 часа, отжать. Пить маленькими глотками в течение дня. Лучше раствор готовить вечером, а днем принимать. Больше 1 ст. ложки настоя сразу принимать нежелательно из-за возможности провокации кровотечения, шутить с этим нельзя. На 2-й, 3-й день повторить то же самое. Перерыв 7 дней, и снова принимать настой, в котором по 5 г лаврового листа. *При выраженных отложениях солей в суставах и позвоночнике эту процедуру можно делать в первый год один раз в квартал, а затем один раз в год.*

- Не менее любопытный, но достаточно эффективный способ **очистки печени, суставов, почек, избавления их от солевых отложений** — использование *картофельной воды*. Готовится она так. 1 кг мелкого картофеля хорошо промыть, удалить глазки, залить 6 л воды и варить «в мундире». Вначале на сильном огне довести до кипения, затем перевести на слабый огонь и варить не меньше 4 часов. Из полученного варева, слегка подсолив, сделать жидкое пюре и поставить на несколько часов остывать. Когда пюре осядет, над ним образуется чистая вода, которую надо слить в отдельную посуду и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30–40 минут до еды. После

использования всего количества воды, надо приготовить новую, так как курс 40 дней.

- Еще один «картофельный» рецепт. Взять 1 кг мелкого картофеля, нарезать его вместе с кожурой на дольки и варить в 3 л воды на медленном огне 1,5–2 часа. Эта доза на 3 дня. Соль заменяют любые травы — укроп, петрушка, сельдерей, крапива, полынь и др. Растолочь и есть такое снадобье в течение 10 дней на первое, второе и третье, придерживаясь вегетарианской пищи, что можно делать периодически.

- Старинный русский способ **очистки всего организма, вывода песка, камней и солевых отложений из суставов, желчного пузыря, почек, нормализации работы селезенки, поджелудочной железы, очистки лимфы.**

Стакан *зерен овса* (но не овсяных хлопьев), 2 ст. ложки размельченных сухих или свежих листьев брусники или свежих *листьев березы* (можно использовать почки) залить 4 л воды, сутки настаивать, потом процедить. В другой емкости взять 1 стакан измельченных *плодов шиповника*, залить стаканом кипятка, довести до кипения, добавить туда 2 ст. ложки *кукурузных рыльцев* и 2 ст. ложки *спорыша*. Смесь кипятить 15 минут, остудить в течение 45 минут, процедить и добавить туда овсяный настой. Полученную смесь разлить в бутылки из темного стекла и хранить на нижней полке холодильника. Принимать в теплом виде за 30 минут до еды по схеме: 1-й день — 50 мл, 2-й — 100 мл, 3-й и далее — по 150 мл. Курс 10 дней. Перерыв 2 недели. Затем повторить.

- Еще один старинный способ **очистки практически всех органов и систем организма, будь то желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, очистка организма от шлаков:** 1,5 л *молока* от домашней коровы сквасить до простокваши. Верхний слой, где скопилась сметана, чуть отодвинуть и по стенке в простоквашу спустить 300 г меда и 6 штук *сырых яиц* (желательно деревенских). Жидкость не болтать и не перемешивать. Кастрюлю завязать марлей и поставить на 3–4 недели на кухне. Когда яйца всплывут, их скорлупа растворена и они стали большими, как утиные, убрать с болтушки верхний заплесневелый слой. Приготовить 3 банки. Выловить яйца и над одной из банок осторожно проколоть пленку, из которой вытекает жидкий белок, а желток вместе с пленкой выбросить. Во 2-ю банку,

накрытую шестью слоями марли, осторожно слить сыворотку, а творог — в 3-ю банку, покрытую одним слоем марли, который затем отжать. Сыворотку, стекшую с творога, вылить во 2-ю банку, в которую слили жидкий белок. Банку накрыть марлей, хранить в холодильнике. Принимать болтушку по утрам натошак вначале по 2 ст. ложки, затем по 50 мл. Возможны неприятные ощущения во время приема болтушки: запивайте ее *чаем, киселем*.

- Наш организм имеет много способов **очистки от шлаков**, в частности через рот, при осмотре которого врач может многое сказать о состоянии здоровья человека. При жевании, сосании происходит активизация работы трех пар слюнных и других желез, основной функцией которых является выделение продуктов обмена веществ из крови: токсинов, кислот, за счет чего активизируются и улучшаются обменные процессы и газообмен. Кроме того, они выделяют специфические вещества (лизозим, муцин), играющие значительную роль в пусковом механизме пережевывания пищи. Этот процесс напоминает фильтрацию, своеобразную очистку за счет увеличения в 3–4 раза количества крови, протекающей через железы. Способ **очистки** состоит в следующем: возьмите 1 ст. ложку *растительного масла*, добавьте туда 3–5 капель *лимонного сока (клюквы, смородины)* и сосите его в передней части рта как конфету 15–20 минут. *Ни в коем случае масло не глотать. Вначале оно будет густым, а затем станет белым, как молоко, масло обязательно надо выплюнуть, так как оно очень инфицировано.*

Периодически проводя эту процедуру, вы значительно улучшите свое состояние.

Спрашивают: как часто делать эту процедуру? Можно делать ежедневно, а тяжелобольным или хроникам — два раза в день до улучшения общего самочувствия, что обычно наступает на 3–7-й день.

- Хорош следующий рецепт **выведения шлаков при остеохондрозе**. На ведро теплой воды взять: 1 ч. ложку *медного купороса*, добавить 100–150 г *соли (лучше крупной или морской)*. Таких ведер 5–6 налить в ванну, лечь на 30–40 минут, не вытираясь, обернуться в простыню. Через 1 час обмыться теплой водой без мыла, выполнить 7–10 процедур.

- Еще один очень хороший способ **очистки организма от шлаков** (*необходимо предварительно почистить кишечник и печень*). Взять 6

стаканов, насыпать в каждый по 2 ст. ложки *риса*, залить теплой водой. Через сутки промыть и снова залить водой, а из 1-го стакана на воде без соли сварить в течение 4–5 минут рис, потомить минут 20 и съесть утром натощак. До этого можете пить воду, сколько хотите, но после еды ничего не пить и не есть не меньше 4 часов. В этот же стакан опять положить 2 ст. ложки риса. На следующий день возьмите 2-й стакан и т. д. Начиная с 6-го дня вы будете есть 6-дневный вымоченный рис, и так в течение месяца. Есть такой рис не очень приятно, но через месяц вы почувствуете, что такое истинное здоровье. Можно добавить *укроп*, *петрушку*.

- **Ревматизм.** При болях в суставах используйте следующий рецепт, который помимо улучшения общего состояния оказывает противовоспалительный эффект и очищает организм от шлаков: нарезать *веток черемухи*, наполнить кастрюлю литров на 5, залить водой, кипятить 1 час, отвар принимать до 2–2,5 л в день. Курс лечения — 2 недели. Можно лечение повторить месяца через два.

- **Артрозы** — это дистрофические процессы в суставах, которые после 15–20 лет перестают снабжаться кровью, а питание хрящей осуществляется за счет синовиальной жидкости. Но так как от общей зашлакованности в первую очередь мочеислые и другие образования откладываются в относительно свободных пространствах (желчном пузыре, почках, суставных сумках), которые вовлекают в процесс окружающие ткани, это ограничивает движение в суставах из-за возникающих болей. Вместе с тем необходимо как можно больше двигать суставами, ибо чем больше движений в нем, тем больше слушиваний с поверхности хряща суставной полости, которые превращаются в смазку, заставляя сустав работать. Вот почему необходимо выполнять как можно больше движений в различных суставах лежа, сидя, в том числе на столе, когда ноги полностью освобождены от нагрузки и движения ими можно делать в любых направлениях. При артрозах и ревматическом артрите хороши следующие рецепты:

- *Луковицу* мелко нарезать, поджарить на *топленом сливочном масле (свином сале)* до золотисто-коричневого цвета, добавить 0,5 л воды и кипятить на медленном огне до полного разваривания лука, добавить какого-нибудь растительного бульона (отвар овощей),

перемешать, процедить и этот луковый бульон пить. Можно и есть вместе с разварившимся луком.

В луковый суп можно добавлять отвар из *стручков фасоли*, и так как они становятся мягкими, то их также можно съедать вместе с луковым супом.

• **Ревматоидный артрит** — одно из наиболее опасных и сложных для лечения заболеваний. Причина возникновения ревматоидного артрита до сих пор доподлинно не установлена, известно только то, что, поражая людей в молодости, он приводит практически к полной утрате трудоспособности. Сначала в мелких суставах кистей и стоп возникают припухлости, которые сопровождаются сильными болевыми ощущениями и так называемой утренней скованностью — тугоподвижностью суставов. Постепенно в процесс вовлекаются и остальные суставы. Одновременно у значительной части больных поражаются и внутренние органы: печень, почки, лимфатические узлы, сердце, легкие. Такое генерализованное поражение, конечно, приводит больного к неблагоприятным *последствиям*. Лечение такого заболевания, охватывающего весь организм, мало *эффективно*.

• Раздельное питание. Исключить жареное, жирное, копчености, кондитерские изделия, сладкое, белый хлеб (можно поджаренный, подсушенный). Пищу тщательно прожевывать до тех пор, пока ее вкус во рту не исчезнет. Не пить во время еды и после нее, не разговаривать. Пить можно не меньше чем через 1,5–2 ч после еды. До еды пить за 10–15 минут. Чай пить без сахара. Вообще потребление жидкости в сутки не менее 1,5–2,5 л.

• 1 ст. ложку *соли* растворить в стакане воды и в небольшой формочке заморозить. Лед прикладывать на 10–15 к суставам, обернув его полиэтиленом и шерстяным шарфом.

• *Корни подсолнуха*. 200 г промытого, измельченного корня на 3 л воды, довести до кипения и не более 3 минут кипятить, настоять 1–2 часа. Принимать по 1 стакану, а в день по 1–1,5 л не меньше 2 недель. Настой хорошо очищает суставы и весь организм от шлаков. Хорошо сочетать прием *яблочного уксуса* — 1 ст. ложка на стакан воды.

• Шкурки от 8–10 *бананов* (можно больше) положить в 0,5 л водки, настаивать 2 недели в темном месте. Смазывать суставы.

• 50 мл *керосина*, 50 мл любого *подсолнечного масла* (*растительного*), 1/4 куска *хозяйственного мыла* (настругать) и 1 ч. л

сода. Все перемешать до образования мази и в теплом месте настаивать 3–5 дней. Перед сном втирать в суставы досуха (1 ч. ложку), сустав укутать, а утром смыть теплой водой. Смазывать до выздоровления.

- Пить отвар *калины*, пропорции, какие хотите, и пейте, сколько хотите.

- Взять *сенную труху*, напарить, желательно в деревянной кадке, прогревать суставы в такой воде, которую можно терпеть, до остывания воды. Потом растереть суставы таким составом: 1 ст. ложка *редьки* и 1 ст. ложка чистого *керосина*, смешать. Укутать шерстяным шарфом и держать до полного остывания. Можно ходить, лежать. Такие процедуры делать через день 3–5 раз.

- Сразу же после сна принять 1 стакан чуть *подсоленной воды* (комнатной температуры) в течение 2–3 недель. Попробуйте, может, вам лучше будет пить горячую воду. Это восстанавливает работу кишечника, нормализует стул.

- В день есть по 100–200 г *проросшей пшеницы*.

- Существует старинное народное средство лечения **ревматоидного артрита и ревмоваскулита** с помощью *пчел* (*апитерапия*), ибо их яд оказывает стимулирующее влияние на надпочечники, которые при этом заболевании страдают, что даже эффективнее преднизолона. В 1-й день — 1 пчела в область любого сустава, 2-й день — 2 в разные места, 3-й — 3, 4-й — 4 и 5-й день — 5 пчел. Перерыв 2 недели, и повторить процедуру, если будет необходимость.

- Одним из лучших препаратов натуропатической медицины для лечения суставов и позвоночника являются препараты Валентина Ивановича Дикуля, выдающегося врача, создавшего уникальную методику восстановления двигательных функций после спинномозговой травмы, при тяжелых суставных недугах, академика РАМН, профессора, доктора медицинских наук: бальзам Дикуля, капли Дикуля, Радикулин (БАД нового поколения). Для достижения наилучшего результата желательно применять их в комплексе.

- **При заболеваниях суставов** смешать 200 г *соли* и 50 г *горчицы*, добавить *керосина*, чтобы получилась сметанообразная масса. Досуха втирать в суставы и окружающую ткань на ночь. Курс до выздоровления.

Или взять 50 мл *водки*, 50 мл *камфары*, 50 г *горчицы*, взболтать и добавить 100 г сырого *яичного белка*, размешать и втирать в суставы перед сном. Утром марлей, смоченной в теплой воде и отжатой, обтереть больные места и тепло укутать.

- Многих беспокоят «**шпоры**». Возьмите 40–50 г *желчи* от любого животного (в деревне это не проблема), 20–30 мл *водки* и немного *шампуня*. Перед сном ноги пропарить, вытереть досуха и приложить ткань, смоченную этим составом, сверху прикрыть полиэтиленом и надеть носки. Достаточно 3–5 таких процедур, сделанных на ночь, как вы забудете о «шпорах».

- Для облегчения болей в суставах используйте следующий рецепт: 100 г *нутряного говяжьего жира*, только несоленого, мелко нарезать и залить 2–3 *желтками яиц* домашних кур, добавить 2 ч. ложки *йода*. Смесь размешать и положить на марлю, сложенную в несколько слоев, наложить марлю на больной сустав, сделать компресс, тепло укутать и держать желательнее не менее суток. После нескольких таких процедур наступит облегчение.

- Хороший эффект от *медового массажа*. Мед уникален по своим свойствам: натуральный биостимулятор, биологически активные вещества меда обладают большим проникающим действием, усиливает регенерацию тканей. Содержит много витаминов, минеральных веществ, органических кислот и ферментов, усиливает работу клеток, выработку синовиальной жидкости. Массаж с медом можно сочетать с **апитерапией** (1–2 пчелы через день), разогреть сустав грелкой или полотенцем, смоченным горячей водой, а 1/2 ст. ложки *меда* распустить на перевернутой крышке чайника. Мед втирать в место боли (плечо, поясница, колено) 5–20 минут, после массажа закрыть больное место 3–4 слоями марли, сделать компресс, надеть теплое белье и подержать 2–3 часа, теплой водой обмыть кожу. Провести 10 сеансов, последние 5–6 дней процедуру делать через день. Если возникнет необходимость, после перерыва в 2 недели курс повторить.

- Больное место смазать *медом*, накрыть 1–2 слоями туалетной бумаги, сверху положить *горчичник*, накрыть полиэтиленовой пленкой, одеялом и держать такой компресс не более часа. На следующий и через день можно эту процедуру повторить, но время уменьшить на 20–30 минут.

- Делать как можно более *горячие ванны* для рук, ног, всего тела из *сенной трухи*, что в деревне не проблема. Затем сразу же смазывать суставы таким раствором: по 1 ст. ложке *сока редьки* и чистого *керосина*. Укутать и держать компресс до остывания. Процедуры делать через день до выздоровления.

- **При артрозе, коксартрозе.** *Листья капусты* смазать *медом* и приложить к больному месту. Можно использовать и листья лопуха нижней стороной, которые смазывают растительным маслом. Накрыть полиэтиленовой пленкой и сделать на ночь компресс. По возможности, процедуру повторять днем.

- В качестве **профилактического средства, укрепляющего бедренный сустав**, можно рекомендовать следующий рецепт. Мелко нарезать 3–4 *лимона* вместе с кожурой, поместить в 3-литровую банку и залить крутым кипятком. Когда вода станет теплой, туда добавить 3–4 ложки *меда* и *яичной скорлупы* от 3–4 яиц (без пленки). Пить этот напиток по 1/2-1 стакану в течение дня не меньше 1 л. Курс такого лечения составит 1 месяц.

- При различных заболеваниях позвоночника и суставов не противопоказано применять ванны, особенно с добавлением в них соли и хвойных масел, кроме случаев, если имеется нарушение работы вен. Следует обратить внимание вот на что. Как правило, малоподвижные люди, постоянно мерзнут из-за того, что нарушены процессы терморегуляции их организма, что обеспечивается активной работой мышц. Чтобы согреться, такие люди принимают горячие ванны, но это вредно, особенно тем, кому за 40, потому что такие ванны способствуют образованию застойных зон, а следовательно, закислению сред организма, что приводит к росту новообразований и развитию венозной недостаточности.

- Еще один рецепт мази **от болей в суставах**. В банку положить *куриное яйцо* (желательно свежее) и залить его доверху *уксусной кислотой*. Банку плотно закрыть крышкой и держать 10 дней, пленку выбросить. Затем добавить туда 100 г *сливочного масла*, все тщательно перемешать и, закрыв крышкой, выдержать еще 3 дня. После этого мазь готова. Смазывать больные суставы.

- **При артрозах, остеохондрозах, атеросклерозе** используйте вино, полученное из *девясила*. Готовится оно так: в 5-литровую банку насыпать полную горсть измельченного девясила, добавить 150–200 г

дрожжей и 0,5 кг *меда*. Все это залить остуженной кипяченой водой, закрыть крышкой, обвязав ее плотной тканью, поставить в теплое место на 2 недели (но не возле батареи). Затем процедить, держать внизу холодильника. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- **Несколько рецептов для лечения артрита.** *Корень сельдерея* — 4 кг, *чеснок* — 100 г, *хрен* — 400 г, 4 *лимона*. Всё пропустить через мясорубку, сложить в 3-литровую банку и на 10 дней оставить в темноте. Отжать жидкость через марлю, добавить 500 г *меда*. Принимать по 1 ст. ложке за 10–15 минут до еды 2–3 раза в день.

- Берут *корни лопуха*. Их не моют, а очищают, разрезают вдоль и сушат при температуре до 40 °С, мелко режут. 2 ст. ложки на 1 л воды кипятят 10 минут, настаивают 30–40 минут, укутав емкость. Используют как компресс: смачивают нижнее белье в теплом растворе и ложатся под теплое одеяло на 2 часа. Прием внутрь или компрессы на суставы на ночь. Пить также при **диабете, атеросклерозе, желчно-и почечнокаменной болезни, язвах, запорах, водянке, астении, опухолях, нормализует обменные процессы**. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой. Можно обернуться смоченной отваром простыней между ног, подложить клеенку.

- 40 г свежих измельченных *корней лопуха* настаивать сутки в 100 г *подсолнечного масла* и варить на медленном огне 5 минут, процедить. Этой мазью натирать больные суставы, лечь на полке в бане и пить *отвар лопуха* (1 стакан). Париться до того момента, пока не перестанете потеть. Пить *молочную сыворотку*. После бани смазать суставы, обернуться простыней, смоченной отваром, и лечь в постель.

- **При остеохондрозах** рекомендуем хорошо проверенные на практике средства:

- 4–5 *мускатных орехов* растереть на терке, засыпать в 0,5 л *спирта (водки)*, настаивать 10 дней, завернув в темную бумагу, периодически взбалтывая. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 10–15 минут до еды. Перерыв 2 недели. Повторить курс лечения.

- Замесить тесто из 1 кг *ржаной муки*, приготовить его, как к выпечке хлеба. Держать 3 дня в холодильнике. Положить больного на живот и *скипидаром* натереть область поясницы до разогрева ладони выполняющего процедуру. Это место прикрыть слоем марли, на которую положить лепешку ржаной муки, накрыть клеенкой, шалью,

укрыть больного. Чтобы от такого компресса не было пузырей, как при ожоге, держать его не более 15–20 минут. Процедуру повторить на следующий день и еще раз на 3-й день, только уже по 10–15 и меньше минут, так как в области поясницы будет довольно большая краснота, но, главное, о радикулите вы забудете.

- *Подорожник зеленый* (без корня) высушить в затененном месте, 100 г положить в эмалированную посуду, залить 8 стаканами воды и кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать в течение 12 часов, затем отжать. Пить равномерными порциями. Курс лечения 2 недели. Перерыв 2–3 недели.

- Кусочек *корня хрена* толщиной и размером с мизинец натереть на терке, смешать с уриной, разложить на льняной тряпочке, положить ее на больное место как компресс и лежать, пока не перестанет жечь.

- *Настойка хрена*: половину бутылки заполнить тертым хреном, залить водой и настаивать 10 дней, хранить в холодильнике. Помогает при **гриппе, стоматите**, полоскать, подержать во рту, пока концентрация снизится, проглотить или выплюнуть. Используется как **ранозаживляющее средство; желчегонное** — по 1/2 ч. ложки на 50 мл воды.

- Поясницу хлестать *крапивным веником* 2–5 раз в день в течение 2–3 дней.

- При **миозитах** полезно втирать *пихтовое масло* (на заметку тем, кто занимается массажем, мануальной терапией).

- Один из старинных народных рецептов лечения **полиартрита** — принимать «ванны» с *конским навозом*. В куче навоза сделать ямку, залезть туда и посидеть от 30 минут до 1 часа. Затем принять ванну с *морской солью*. Укутаться и лечь в постель. Таких «ванн» надо принять не менее 10, но уже после 2–3 «ванн» вы почувствуете облегчение. Навоз можно использовать несколько раз, но более эффективен свежий.

- При **артрозах, артритах, ревматизме, невралгии** больных часто беспокоят боли. Взять 3 ст. ложки *камфорного масла*, 1 ст. ложку *меда*, смешать, выложить на свежий лист *капусты* и приложить к больному месту. Укутать теплее, держать до 4 часов.

- При **суставных болях** хорошо помогают черви. Накопать земляных червей, хорошо промыть, поставить в теплое место, чтобы они растаяли. Потом взять немного спирта, смешать и этим раствором

смазать колени (или любые места, связанные с заболеванием суставов).

- В народной медицине для **лечения различных заболеваний костно-суставного характера**, а также **заболеваний кожных покровов** используют *глину*. Глина содержит практически все микроэлементы, особенно кремний, без которого организм жить не может, и концентрирует в себе электромагнитные излучения различных видов и солнечную энергию. Глина является своего рода естественным электрофорезом — ее мелкие частицы имеют на своей поверхности большое напряжение, за счет чего и идет энергообмен между организмом и глиной: положительная энергия подпитывает организм, а отрицательная, выводя из него ослабленные, больные клетки вместе с токсическими веществами, восстанавливает обменные процессы в обновляемых клетках. Лучше всего использовать *коалиновую глину*. Определить хорошая или плохая глина можно так: если при разведении ее в воде, она медленно оседает, это хорошая, жирная (насыщенная) глина, а если быстро — это так называемая тощая (ненасыщенная) глина и для лечения непригодна.

Жирную глину (голубую, зеленую, красную, темную) размельчают, разводят водой, удаляют примеси и осадок и высушивают. Затем для употребления такую глину разбавляют до сметанообразного состояния водой, подогревают до температуры 40–50 °C, добавляют в нее немного *соли* и для усиления изотонического эффекта прохождения жидкостей через кожные покровы добавляют две измельченные дольки *чеснока* и несколько капель *скипидара*, для улучшения рассасывающего действия, и, конечно, 2–3 ч. ложки 3 %-ной *перекиси водорода*. Тщательно перемешивают. Полученную смесь намазывают слоем толщиной до 1 см на сложенную в 2–3 слоя марлю и накладывают на кожу, сверху — теплый компресс. Держать такую повязку надо не более 3 часов, в противном случае все выводимые из места поражения токсические вещества, будут снова поглощены организмом. Когда вы снимете повязку, она должна обязательно пахнуть, что свидетельствует о хорошем результате лечения. Процедуры проводить до исчезновения запаха. *Глину повторно использовать нельзя!*

- Так, с помощью *глины* можно избавиться от «**шишек**» на **пальцах ног и рук**. Глину размешать водой до сметанообразного

состояния, разложить слоем толщиной до 1 см на холщовой или марлевой ткани, наложить на ноги или руки не более чем на 2,5–3 часа, тепло укутав. Если у вас проблемы с ногами, будь то **воспаление вен, облитерирующий эндартериит** и др., используйте этот рецепт. Такую процедуру повторять через день несколько раз.

- Избавиться от «**шишек**» можно и таким способом. Приготовить 10 %-ный раствор *соли*: на 1 л воды 100 г соли, намочить в растворе носки или рукавицы, отжать, дать высохнуть и использовать по назначению. Можно и мокрые надеть, но сверху обязательно что-то сухое, чтобы ткань дышала. Эту процедуру делать на ночь: все просто и дешево.

- Более простой рецепт **лечения суставов**: взять *ржаной хлеб*, срезать корку, а мякиш смешать 1:1с солью, превратив его в однородную массу, и в виде лепешки положить на больное место, укрыв полиэтиленовой пленкой и чем-нибудь теплым. Лучше эту процедуру делать на ночь. Курс 1 неделя.

- **Остеохондроз** — одна из проблем возраста, с которой справиться поможет следующий рецепт: сок лимона смешать с равным количеством 5 %-ного раствора *йода* и смазывать им весь позвоночник, от затылка до копчика. Эта смесь является также и диагностической: в тех местах, где выражен процесс, йод впитывается быстро и образует белые пятна. Затем можно смазывать только эти пятна. Вместо лимона можно использовать *клюквенный сок*. Смесь держать в темном месте, перед употреблением взбалтывать. Смазывание больных мест прекращать, если они будут оставаться со следами йода 2–3 дня. Смесь также используется при **невритах, радикулитах, миозитах, артритах**.

- *Брусничный лист* (0,5 стакана на 1 л воды) и 2 ст. ложки *березовых листьев* кипятить 10 минут, настаивать 1–2 часа. Пить по стакану 3–4 раза в день при **подагре, остеохондрозе**.

- **Кальций**. Готовя материал о позвоночнике, я не мог нигде найти данных о роли кальция в образовании костей, как будто все, кто говорит о нарушении обменных процессов, в частности костно-мышечной системе, просто забыли о таком важном элементе, как кальций. Если очень чего-то хочешь, то обязательно сбудется, о чем в жизни я многожды убеждался. Так случилось и здесь: мне «случайно» попала в руки книга Ирины Александровны Филипповой «Кальций.

Жемчужина здоровья, “строительный материал нашего организма”, данными которой я воспользуюсь, хотя о той же яичной скорлупе я в своих книгах уже говорю не один десяток лет. Слово «кальций» произошло от латинского слова «кальке» — «известь, мягкий камень». В чистом виде его в природе нет, так как два его валентных электрона непрочно связаны с ядром, но он входит составной частью силикатных пород. Известняк, мел, сталактиты, сталагмиты, мрамор — это карбонат кальция. Одного только известняка залежей около 40 млн кв. км или 3,25 % атомов земной коры. В организме его при весе 70 кг содержится не меньше 1 кг, который находится в костях и зубных тканях. В среднем суточная потребность в кальции составляет 1 г, а в растущем организме, беременных и до 2 г. Как я писал в своей книге «Пути избавления от болезней. Гипертония, диабет...» Отто Варбург еще в начале XIX в. (1932 г.) получил Нобелевскую премию за то, что доказал, что рак развивается в бескислородной среде или закисленной среде. Затем вместе с доктором Карлом Ричем они доказали, что использование кальция, который как раз ощелачивает организм, является одним из мощнейших средств борьбы с онкологическими заболеваниями. Ведь, что делали хирурги еще в 1919 г. (только за рубежом) — *перед операцией на опухоль ставили пиявок, и в течение 20 минут опухоль уменьшалась в 3–4 раза, а после операции на рану накладывали тампон с каустиком (кальцием). После такого лечения у больных не отмечалось ни рецидивов, ни метастазов, и это было почти 100 лет тому назад. Сегодня же более 90 % оперированных раковых больных рискуют развитием метастазов, рецидивов. Представляете, до чего дошла современная наука в своем изощренном развитии, когда игнорируется то, что на самом деле делает человека здоровым.*

Как же восполнить недостаток кальция в организме? Сейчас на западных рынках появилось много препаратов из кораллов, но они довольно дороги. В поисках доступного, практически ничего не стоящего средства, русская мысль дошла до использования *яичной скорлупы*, которая как раз содержит кальций, да еще в органической форме, а если еще туда добавить *рыбий жир* и немного *лимонной кислоты* (сок лимона), то кальций оказывается тем средством, которое восполнит его недостаток независимо от возраста.

Если вернуться к позвоночнику и суставам, то в настоящее время практически нет никакого средства лечения заболеваний, связанных с костно-суставной системой, кроме противовоспалительных и обезболивающих средств. Вот почему в настоящее время эти заболевания, наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкологическими заболеваниями, стали занимать значительное место. Что такое заболевание суставов? Это закисление среды, в которой мочекислые образования вызывают дегенеративные изменения, разрушающие сустав. Прием того же кальция из яичной скорлупы нормализует в суставах кислотно-щелочное равновесие, создавая щелочную среду, которая и избавляет больного от длительных страданий.

Яичная скорлупа — самый доступный способ получения органического кальция, освобожденная от внутренней пленки и чуть прокаленная или из-под сваренных вкрутую яиц, делает воду не только кристально чистой, но и насыщает ее ионами кальция. При этом сорбируются соли тяжелых металлов, дезактивируется хлор, уничтожаются вредные микроорганизмы, превращая воду в щелочную, в которой кислород усваивается гораздо лучше. На 3 л воды достаточно скорлупы от 2–3 куриных и 8-10 перепелиных яиц использовать 4–5 раз, а затем снова приготовить очередную порцию скорлупы. Кстати, такая вода является одним из лучших средств пополнения кальция в организм, да еще, если добавить туда немного *лимонного сока*, при этом образуется цитрат кальция, который идеально усваивается организмом, в отличие от обычного рекомендуемого врачами карбоната кальция, который кристаллизует кальций. Такую воду рекомендуется пить **при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем, нарушении обменных процессов (артрозы, артриты и т. п., проблемы с волосами).**

Известный биохимик Караваев Виталий Васильевич, который всю жизнь занимался вопросами коррекции кислотно-щелочного равновесия, энергетического и психологического, конечно же, не мог обойти вниманием такой важный элемент, как кальций. Главная заслуга кальция, по его мнению, состоит в том, что кальций нейтрализует все кислоты, переизбыток которых приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса и в результате этого к

заболеваниям. Любой вид активной деятельности (например бег, поднятие тяжестей, лыжи, даже ходьба) требует энергетических затрат, которые организм восполняет. В результате окислительно-восстановительных процессов образуются кислоты: мочева, уксусная, муравьиная, молочная и т. п. Все они в нормальном количестве полезны для организма, но при их избытке страдают сосуды, ткани, и т. д. Артриты, артрозы, атеросклерозы — это болезни закисленного организма, в котором чаще возникают онкологические процессы. Так вот кальций способствует устранению избытка кислоты и тем самым избавляет организм от болезней. Мой единомышленник по здоровому образу жизни Осипов Н. К., 65 лет, выглядит на 40. Он использует глицерофосфат кальция с добавлением сока лимона и капсулы рыбьего жира, а также употребляет морепродукты.

Для определения кислотно-щелочного баланса пациента народные целители нашли очень простые методы. Загляните человеку в глаза: если конъюктива бледная, белесая — организм закислен, темно-розовая или темно-красная — повышено содержание щелочи, ярко-розовая — организм здоров. Или такой способ: если левая ноздря дышит легче — кислая реакция, если правая — щелочная, если обе ноздри дышат одинаково — кислотно-щелочное равновесие в норме. Еще раз напомним: сильно ощелачивающие овощи — капуста, морковь, свекла, репа, редька, редис, салаты, дыня, арбуз, из фруктов: сладкий виноград, яблоки сладких сортов, абрикосы, груши, хурма.

- **Остеопороз** — одно из серьезных заболеваний, которое развивается исподволь, но последствия которого серьезны, в частности переломы, наблюдаемые особенно у женщин в пожилом возрасте. Это связано как с гормональной перестройкой, так и с характером питания. Каркас костной системы состоит из 99 % кальция и 87 % фосфора, нарушение баланса которых мы постоянно провоцируем: много мучного, хлеб с мясом, «Макдональдсы», фастфуды, консервированные продукты, колбасы. В большинстве этих блюд содержится много фосфора и мало кальция, Недостаток которого пополняется из самих костей, из-за чего они становятся пористыми. Помимо свободно радикальной теории, появившейся в последнее время, большая роль в проблеме старения отводится кислотно-щелочному равновесию (КЩР). В норме КЩР должно составлять $7,4 \pm 0,35$. Уменьшение этого показателя ниже этих цифр — закисление

среды, а выше — защелачивание, что приводит организм к гибели. Большую роль в поддержании КЩР играет кальций. Известно, что к 20 годам количество кальция в организме достигает своего пика — это тот капитал, который с возрастом может только расходоваться, если его не пополнять, особенно за счет растительной пищи.

Кальций обеспечивает рост, развитие и деятельность клеток, усвоение пищевых веществ, работу свертывающей системы крови, иммунной системы, кроветворение, регулировку кровяного давления, блокировку усвояемости насыщенных жиров в желудочно-кишечном тракте («плохого холестерина»), устойчивость организма к инфекциям, нейтрализацию кислот, образующихся в организме в результате обменных процессов. Дефицит кальция — это депрессия, спазмы и судороги мышц рук и ног, не говоря уже об остеохондрозе и остеопорозе. Конечно, кислоты, так же как витамины и минеральные вещества, необходимы организму, но их избыток, особенно молочной, мочевой и уксусной кислот, образующихся в результате распада белков и жиров, приводит к тому, что клетки, ткани, сосуды начинают разъедаться. Этому способствуют мясные продукты, жареное, жирное, молоко, стрессы, малоподвижный образ жизни, когда органический кальций переходит в неорганический.

- Много хлопот приносит, особенно у детей, **диатез аллергического происхождения**. Возьмите на заметку старинный рецепт. Свежее *яйцо* отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2–3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок). Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет в 2 раза больше, в 5–7 лет уже половину измельченной скорлупы. Перед тем как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель *лимонного сока* и 1 капсулу *рыбьего жира*, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев.

Взрослым также принимать порошок из *яичной скорлупы* 0,5–1 ч. ложку, добавив капли *лимонного сока* и 1 капсулу *рыбьего жира*, 1 раз в день. Мы вместо добавления сока лимона делаем так: измельчаем вместе с цедрой лимон, помещаем в холодильник и по мере

необходимости добавляем по чуть-чуть или в порошок из скорлупы, или в воду, где находится скорлупа. Такой воды можно пить сколько угодно и детям, и взрослым.

Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

Растолочь чеснок, положить кашицу вместе с соком в 4–5 слоев марли и как тампоном на ночь втирайте в позвоночник, от шеи до копчика. Этот способ помогает снять **аллергические проявления**.

- **Сахар.** Обратите внимание, что сахар обладает сильным окислительным действием, так же как и соль, поэтому в *пожилом возрасте постарайтесь не злоупотреблять этими продуктами и использовать в минимальных количествах: соли 2–3 г (помимо того количества, которое содержится в продуктах), сахара 30–40 г в сутки*. Чем старше человек, тем больше он должен употреблять *растительной пищи*, в том числе кожуры *цитрусовых*, можно с *медом*, и больше выполнять движений, особенно для мелких суставов, в сочетании с водными контрастными процедурами.

Второе, что не менее важно, кости питаются кровью через мышцы, которые прикрепляются к ним. Естественно, что при малоподвижном образе жизни нарушается кровоснабжение не только в мышцах (загустевание капилляров, этих маленьких, но очень важных насосов, помогающих проталкивать кровь к сердцу), но и в костях. Вот почему лишний раз надо подчеркнуть, что *спорт, физическая зарядка — это и лечение, и профилактика остеопороза*.

- **При остеохондрозе, остеопорозе.** Взять 6 свежих *куриных яиц* с белой скорлупой, смешать со свежим соком 10 *лимонов*, поместить в банку с темным стеклом и закрыть марлей. Через 7–8 дней скорлупа полностью растворяется с образованием лимоннокислого кальция. Образовавшуюся пленку проколоть, содержимое оставить, а ее выбросить. К смеси добавить по 200 г *меда* и *коньяка (бальзама)*, перемешать и держать в темном, прохладном месте до 3 недель. Принимать по 1 дес. ложке, затем можно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Эта настойка не только полезна при **нарушениях обменных процессов (артритах, артрозах, остеохондрозах)**, но и при **аллергических проявлениях различного характера (крапивница, астма и т. п.)**.

• **Злаки.** Прекрасным средством, восстанавливающим **обменные процессы** в организме, являются *злаки*. Как вы поняли из прочитанного, заболевания позвоночника, суставов — это нарушение обменных процессов, обезвоживание организма, чему много причин. Одним из эффективных средств нормализации обмена веществ, а следовательно, и лечения различных органов, является использование *проросших зерен пшеницы твердых сортов*. Любое зерно — это дремлющий организм, в котором заложена вся информация и все ценное, что необходимо для растущего организма. Содержащиеся в оболочке зерна вещества (*отруби*) — своеобразные сорбенты, очищающие организм от шлаков, устраняющие атеросклеротический процесс, укрепляющие стенки сосудов, нормализующие показатели холестерина. Кроме этого, в пшенице содержатся аминокислоты, являющиеся основой построения белков, энзимы, ферменты и многое другое, без чего организм обходиться не может и чего у заболевших всегда не хватает.

Проращивают пшеницу следующим образом. Берут 100 г зерна, 2–3 раза промывают в проточной воде. Поврежденные зерна выбрасывают и слоем в 2–3 см кладут в посуду и заливают водой так, чтобы она покрыла верхний слой пшеницы, накрывают марлей, и при температуре 20–22 °С через сутки в ней покажутся беленькие проростки. После того как они станут длиной 2–3 мм, зерна надо промыть, отбраковывая непроросшие зерна. Некоторые рекомендуют такую пшеницу пропустить через мясорубку, чего делать нельзя: при соприкосновении с железом многие полезные вещества исчезают. Надо измельчить ее в кофемолке, а если позволяет состояние зубов, то просто жевать зерна, что еще полезнее. Тем, кто ленится жевать, можно рекомендовать следующий способ: 2–3 ч. ложки пшеницы растолочь, добавив туда 1–1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, затем отжать, и это пшеничное молоко пить натошак по 0,5 стакана. Отжимки также съесть. Проросшие зерна — это лечение не какой-либо болезни, а всего организма, вот почему они особенно полезны при любых заболеваниях суставов, переломах, способствуют рассасыванию различных новообразований (доброкачественные и злокачественные опухоли, полипы, фибромы), обогащают кровь кислородом, повышают иммунитет. Только надо немного потрудиться,

и в комплексе с другими рекомендуемыми способами получите то, что хотите, — здоровье.

- **Овес.** Известно, что только овес делает лошадь красивой, сильной и здоровой за счет содержащихся в нем необходимых для организма веществ. Принимать так же, как пшеницу.

- **Зола.** Многие знают, что зола является одним из лучших удобрений растений из-за большого содержания в ней различных микроэлементов, но мало кто знает, что ее можно употреблять и внутрь. Просеянная зола (осиновая, березовая, яблони, рябины и т. п.) принимается по 1 ст. ложке через час после еды 2 недели по 3 раза в день. Перерыв 3 недели. Зола высыпается в 0,5–1 стакан воды, размешивается и выпивается без осадка, который даже если вы и выпьете, то ничего страшного не будет. Показания к применению: **остеопороз, нарушение обменных процессов, бронхиальная астма, как укрепляющее средство и т. п.** Желательно при этом не употреблять острое, соленое, помидоры, овощи с большим содержанием калия.

- Заболевания суставов, позвоночника в большинстве случаев сопровождают старость болями и ограничением подвижности. Каких только средств ни предлагается для избавления от этого недуга, обезболивающих, противовоспалительных и др., дорогостоящих, как например рекламируемая «Инолтра» (США), одна упаковка которой стоит до 2 тыс. руб.). «И как грибы в лесу, растут сверхсовременные аптеки. Дерьмо заморское везут крутые бизнес-человеки...» (И. Бединский).

А Русь сама всегда была щедра на выдумки. К примеру, еще в старину в Беломорье нашли способ лечения заболеваний позвоночника, переломов, болезней суставов, используя для этого *выварки из костей копытных животных и различных рыб*. Выварки получались или в виде навара, или студня. Это старинное русское блюдо потом стало называться холодцом, студнем. Применяют любые кости скелета оленя, коровы, лошади, свиньи, предпочитая кости ног (главным образом, колени), кости грудины, ребра, хвост. Кости должны быть свежими, используют замороженные, но не вымороженные. Рыбу очищают только от внутренностей и жабер, чешую не снимают. Раньше такие кости варили в печи, оставляя там их не менее 5–7 часов, до полной разварки. Сейчас можно варить и на электроплите с

терморегулятором, чтобы температура была в емкости больше 100 °С, до 120–130 °С. Еще лучше это делается в скороварке, где температура достаточно высока и большое давление. Способ приготовления такого холодца следующий (на 1 кг костей лучше свиные ребра или грудинка). Для варки используют или горшки, или эмалированную посуду, только не алюминиевую, медную или чугунную, можно в скороварке. Кости промывают и дробят на мелкие части, заливают 3 л воды и, ничего туда не добавляя, ставят на огонь, как я сказал, не менее чем на 5 ч. (В этот рецепт мы внесли некоторые дополнения... Известно, что с помощью лаврового листа очищают суставы, мы в такое варево положили лавровые листики, немного перца, добавили немного соли, 2–3 ч. ложки. Так оказалось намного вкуснее.) За это время все кости, суставы полностью размягчаются, так же как и то, что находится в рыбе. Такое варево размешивается (измельчается деревянным ножом, чтобы убрать те же сухожилия), остужается до комнатной температуры и ставится в холодильник, в результате чего образуются два слоя: внизу холодец, а сверху слой жира, который надо удалить. Такой холодец надо принимать по 1 ст. ложке утром и вечером. Все, что наварено, — это около 2 недель.

Процеживать такой навар нельзя. Студень едят через час после еды или после сна, без хлеба. Можно использовать и навар: не остужая варево, пить маленькими глотками по стакану. Даже профессор А. Газнев выяснил, что основу «Инолтры» составляет гидролизат хрящей, ибо именно в хрящах много азотсодержащих сахаров, нормализующих процессы в суставах, костях, будь то переломы, заболевания, как остеохондроз, артрит и т. п. Студнеобразованию также способствует содержащийся в костях коллаген. Оказывается, все и дешево, и просто, не надо никаких заумных изобретений, бери то, что придумано народом, народной медициной, и используй.

Правда, на таких способах и методах, как вываренные кости, перекись водорода, подсоленная вода, не наживешься. Современное, так называемое цивилизованное, общество делает человека больным, заставляя за это платить, вместо того чтобы делать все, чтобы человек был здоров.

Показания: нарушение обменных процессов, заболевания опорно-двигательного аппарата, переломы.

- В 1970-х годах биохимик Р. Пассвотер установил, что во многих наших бедах со здоровьем огромную роль играют **свободные радикалы**, о которых вы уже знаете, с избыточным количеством которых здоровый организм сам справляется с помощью антиоксидантов. При ослаблении иммунной системы свободные радикалы провоцируют воспалительные процессы в мышцах, соединительных тканях, в том числе в суставных хрящах. Одним из хороших и доступных антиоксидантов оказался витамин С, но, как в последующем доказал А. Сент-Джёрджи (США), даже чистый витамин С работает хуже, чем сок лимона, из которого его получают. Оказывается, в лимоне много других соединений, в частности биофлавоноидов. Чистый витамин С не работает, потому что без проводника, то есть биофлавоноидов, он проникнуть в клетку может с трудом. Вот почему надо просто употреблять лимон, измельчив его вместе с цедрой. За это открытие А. Сент-Джёрджи получил Нобелевскую премию.

Биофлавоноиды практически присутствуют в любых растениях, вот почему независимо от того, больны вы или нет, как можно больше ешьте натуральных продуктов, растений в живом виде. Кстати, одним из таких средств, включающих «живые витамины» является созданный русскими учеными, не имеющий аналогов, препарат под названием «**Артровит**», куда входят одуванчик, крапива, брусника, подорожник, чабрец, шалфей, календула, с помощью которых издревле народные целители лечили суставы. Препарат не только совместим с другими лекарствами, от которых в последующем больные отказываются, но и не оказывает никакого побочного действия.

Пол-пола. В последнее время эта трава получила широкое распространение, и не зря: на Востоке ее называют «царской». Дело в том, что настой из этой травы — это своего рода универсальное средство при лечении различных заболеваний, а также нарушений обмена веществ (полиартрит, подагра, остеохондроз и т. д.), желудочно-кишечного тракта, будь то заболевания печени, почек, язвы желудка, полипы, явления атеросклероза, опухоли различного генезиса. Пол-пола хорошо очищает кровь от шлаков, тем самым нормализуя обменные процессы в организме и многое другое.

Способ применения: 1 ст. ложку мелкоизмельченной травы залить стаканом кипятка и 15 минут нагревать на водяной бане, остудить до

теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым по 50-100 мл за 30–40 минут до еды через трубочку. Раствор не должен попадать на зубы, чтобы их не повредить. Лучше всего настой держать в термосе, в котором можно приготовить 2–3 стакана (больше не надо). Принимать 2–3 раза в день, курс 10 дней, на что потребуется до 70 г травы, перерыв полгода. При запущенной болезни пить отвар через каждые 3 часа, в этом случае потребуется 100 г травы.

- **Рецепт молодости.** По стакану *морковного, свекольного и сока черной редьки* смешать с 1 л водки, добавить стакан меда, настаивать 2 недели, плотно закрыв. Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды (2 ст. ложки).

- Лучшим отечественным препаратом для лечения суставов являются бальзамы на основе *золотого уса*, предложенные В. Н. Огарковым, в сочетании с *пчелиным ядом, сабельником и муравьиным спиртом*.

- Наш организм устроен так, что, несмотря на любое воздействие холода или тепла, температура тела должна сохраняться постоянной. Это происходит за счет процесса терморегуляции — сложного процесса, в котором принимают участие многие функции и, в частности, мышц, сосудов. У человека, хорошо тренированного, способность организма сохранять комфортное состояние называется адаптацией. Почему многие люди плохо переносят жару или холод, боятся сквозняков? Что при этом происходит? Любая мышечная боль или боль в суставах, позвоночнике — это нарушение микроциркуляции в результате спазма мышц. Например, при воздействии холода организм реагирует выделением тепла, усиливая кровообращение. Почему на холоде вам хочется подвигаться? Да просто усиливается активность мышц, и тем самым становится теплее. Надо помнить, что у нас в каждой клетке есть много маленьких «электростанций», называемых митохондриями, которые вырабатывают тепло. У хорошо тренированного человека они быстро реагируют на движение, усиливая процесс выработки тепла, а у нетренированных они остаются в спазмированном состоянии, не работают. В работающих мышцах спазма не бывает, вот почему и боли проходят быстро или вообще не возникают. Как доказали физиологи, на любое стрессовое воздействие организм вырабатывает стресс-белки, обеспечивающие защиту внутренних органов от недостатка

кровообращения тканей. Что предлагается при тех же болях в суставах, позвоночнике? Говорят, «клин клином вышибают», так и здесь. Простыли, ноют суставы? Взяли лед, приложили на больное место на 5–7 секунд (не больше), после чего растерли, укутали, и боль прошла. Можно зайти в ванну, постоять под холодной водой 10–15 секунд или окунуться в холодную ванну опять же на 5 секунд. Реакцией организма на эту процедуру будет тепло, снятие спазма, восстановление кровообращения в больном участке. Сейчас много рекламируют различных средств при радикулитах, ту же собачью шерсть. Даже здесь наживаются на нашем здоровье. Дело в том, что на внешнее тепло сосуды будут спазмироваться еще больше, в результате чего после кратковременного улучшения у вас процессы микроциркуляции ухудшатся и болезнь перейдет в хроническую форму.

- Известно, что такое вещество, как **ликопен** из класса каротиноидов, является одним из ценнейших средств профилактики многих заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологии, в том числе нарушения обменных процессов и старения. Наибольшее количество ликопена содержится в *красных помидорах*. При их термической обработке образуется ликопен. Многие употребляют томатный сок, который приготавливается без нагрева, и в нем есть только витамин С, а вот ликопена нет совсем. Томатная же паста готовится при нагреве, значит, в ней есть и ликопен. Еще больше будет польза от томатной пасты, если ее прожарить на растительном масле. Жарить надо до тех пор, пока масло не покраснеет, вода выпарится, а масло займет ее место. Вот почему жареные помидоры придают такой неопиcуемый аромат борщам. Еще совет: когда вы готовите яичницу с помидорами, то, чтобы помимо удовольствия, получить побольше ликопена, надо вначале в растительном масле поджарить помидоры, а потом заливать яйца. Злоупотреблять помидорами нельзя, так как они содержат довольно много закисляющих веществ.

- Попутно хочу дать несколько противоглистных рецептов. Так, по данным американских исследователей, у 60 % хронических больных, обнаруживается глистная инвазия, а практически у 100 % больных рассеянным склерозом обнаруживаются трематоды, шигеллы и дирофилярии. Особенно это относится к тем, кто содержит животных. Эти инфекции отличаются от других тем, что, как говорится, тихой сапой, в течение длительного времени никак себя не

проявляя, подтачивают организм изнутри. Но когда эта инфекция проявляется явно, многочисленными симптомами, то, с точки зрения официальной медицины, болезнь становится неизлечимой. Методы же их обнаружения давно устарели, а новые, зарубежные, нам недоступны по ценам. Очень опасно и то, что локализация гельминтов наблюдается не только в желудочно-кишечном тракте, но и практически во всех органах: мозге, сердце, легких, почках, мышцах, суставах. Самые распространенные симптомы, связанные с гельминтозом, ничем не отличаются от тех, которые свойственны другим заболеваниям: запоры, дисбактериоз, понос, аллергические проявления, кожные высыпания, экзема, дерматиты, зуд, анемия, нарушение сна, хроническая усталость. Дело в том, что гельминты пожирают все лучшее, что необходимо для организма человека: кремний, медь, калий, марганец, цинк, витамин В₁₂, нарушают процессы саморегуляции, иммунную систему. Вот почему, при прочих равных условиях, заботясь о своем здоровье, вам, особенно детям, необходимо в профилактических целях проводить курс лечения от гельминтов, особенно тем, кто имеет домашних животных (и животным тоже). Лучшего противогельминтного средства, приготовленного из природных веществ, созданного отечественными учеными, как Метовит и Артромакс, в настоящее время нет. (Москва, 8-495-680-15-25).

Народная медицина предлагает следующие рецепты.

- 1 ч. ложку тертого *чеснока* залить 1/2 стакана горячего *молока*, настоять, остудить и выпить в течение дня. Пить 3 дня.
- *Семена тмина и укропа* (1:1) принимать по 1 ч. ложке, запивая водой 3 раза в день. Курс несколько дней.
- Пить отвар *гвоздики* из расчета 1 ч. ложка на 200 мл кипятка. Пить по 1/4 стакана до еды натошак.
- Натереть 1 крупную *морковь*, добавить 1 ст. ложку *полыни горькой*, залить 200 мл кипятка. Томить на малом огне 30 минут. Принимать по 50 мл утром и вечером натошак. Делать так несколько дней.

Рекомендации

Все, о чем вы узнали из этой книги, — это не только лечение, но, прежде всего, — профилактика.

Все вредные вещества — это или продукты метаболизма, или попавшие в организм из внешней среды консерванты, пестициды, тяжелые металлы и др., которые оседают, в первую очередь, в соединительных тканях и ретикулоэндотелиальной системе, суставах, печени, поджелудочной железе, селезенке, лимфоузлах, где происходит ликвидация вирусов, паразитов, бактерий, отмерших клеток и т. д.

И как бы ни лечили ортодоксы медицины ваши болезни, они оставляют свой информационный след в организме. ***Вот почему впредь человеку необходимо изменить свой образ жизни, питание, ибо все может вернуться на круги своя, и тогда вы становитесь хроническим больным.***

С помощью предложенных методов и средств вы вылечите не только заболевания отдельного органа, его проявления в виде симптомов, а нормализуете работу всего организма, восстановив иммунную и биоэнергетическую системы на должном физиологическом уровне. Вы болеете от нарушений в этих системах, в них — корень всех ваших хвороб. Не сомневаюсь, что только совершенствование всех предложенных рекомендаций — залог успеха в оздоровлении человека. Народная медицина набирает силу, и только в тесном содружестве с официальной медициной при заинтересованности государства в здоровом обществе можно решить проблему оздоровления населения страны.

ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

- Подъем в 6.30, туалет, выпить 1–2 стакана, а в течение суток не менее 1,5–2 л натошак, подсоленной воды с добавлением перекиси

водорода, физическая зарядка от 15 до 30 минут. Контрастный душ, обливание.

- Завтрак: в основном растительная пища (винегрет, салат, фрукты), так как организм еще не заработал еды.

Можно, например, ограничиться таким завтраком: с вечера в кружку кефира всыпать 2 ст. ложки (доза на одного человека) сухой промытой гречи, накрыть марлей; после того, как утром вы съедите эту гречу с кефиром, ничего не принимать 4 часа, кроме воды через час-полтора. Так делайте месяц. Особенно это полезно диабетикам, которые до обеда могут съесть яблоко. В обед — фрукты, овощи, соки, можно немного каши.

- Вечером ешьте, что хотите, только немного, придерживаясь системы раздельного питания. Мясо, рыбу, яйца можно употреблять 2–3 раза в неделю, не позднее 18–19 часов, только перед этим надо поесть зелени.

- Затем в 20–20.30 прогулка в сочетании с бегом трусцой на 3–5 км, до пота. При наличии заболеваний делать это надо постепенно. Вернувшись домой, примите сразу контрастный душ, после чего полежите, приподняв ноги, 5–10 минут.

Очень скоро вы убедитесь, что едите в 2–3 раза меньше, самочувствие становится все лучше, так же как и работоспособность. По возможности откажитесь от всего мучного, особенно, от выпечки из муки высшего сорта, и сладостей. Сахар организм должен получить за счет переработки съеденной пищи. Кроме того, пища эта должна быть оплачена движениями.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Многие, когда я задаю вопрос: занимаетесь ли вы физическими упражнениями, особенно по утрам? — удивляются: а разве недостаточно, что в течение дня я кручусь как белка в колесе. Объясняю: такая монотонная, однообразная работа никакого отношения к физической культуре не имеет, потому что не дает

хорошего тренирующего эффекта. Физическая нагрузка должна быть синхронной на обе стороны тела, ибо организм должен быть отцентрован так, что правая сторона тела фактически должна быть равной левой, передняя часть — задней. Конечно, у правшей правая сторона тела бывает сильнее, как и тонус мышц. Ничего страшного в этом нет, но именно симметричное развитие мышечно-связочного аппарата создает определенный тонус всему телу, вес которого при ходьбе даже не ощущается. К примеру, во время плавания все мышцы нагружаются равномерно и отсутствуют какие-либо перекосы, что создает эффект общего удовлетворения и хорошего самочувствия, повышение тонуса всего организма.

Как известно, человек в течение дня 85 % времени находится в полусогнутом состоянии, ведет малоподвижный образ жизни. Это способствует, в первую очередь, зашлакованности организма, образованию блоков в позвоночнике, ограничению подвижности в суставах и нарушению соотношения между мышцами-сгибателями и разгибателями в пользу первых, что приводит сначала к функциональным, а затем к патологическим сдвигам в том или ином органе.

Мышечный каркас человека — это сложная система, которая за счет мышц-разгибателей и сгибателей не только обеспечивает различные формы движения (ходьба, бег, прыжки и т. п.) и статику, но и прокачку жидкостной среды: крови, лимфы, межтканевой и других видов жидкости, а также тренировку сосудов и, особенно, капилляров. Недаром эту систему называли «периферическим сердцем»: чем лучше она работает, тем лучше состояние всего организма.

Сердечно-сосудистая система — это громадная магистраль, которая обеспечивает доставку клеткам кислорода, необходимых питательных веществ и удаление отработанных продуктов. В организме человека большую часть времени крови циркулирует не больше 40 % ее общего количества, а в покое и у тучных людей и того меньше, остальная кровь застаивается в капиллярах — мелких сосудах. Только за сутки в организме отмирает около 200 миллиардов эритроцитов, и если своевременно их не удалить, наряду с другими продуктами метаболизма, они, отравляя организм, приводят к его заболеванию.

Вот почему так важны занятия физическими упражнениями, растирание всего тела, что обеспечивает лучшую работу всех мышц: их расслабление и сокращение, то есть включается мощное «периферическое сердце», которое снимает большую нагрузку с сердца, равномерно распределяя кровь, любую жидкость в организме, устраняя так называемые застойные зоны, которые способствуют активизации различной дремлющей инфекции, паразитов. Особенно страдают при этом кожные поверхности тела как самые удаленные от сердца участки тела.

В предлагаемом ниже комплексе все упражнения в основном направлены на разгибание, растяжение и вращение. Прежде чем приступить к выполнению упражнений проверьте себя на зашлакованность (рис. 1), чтобы в дальнейшем, после 2–3 месяцев занятий, убедиться в их пользе.

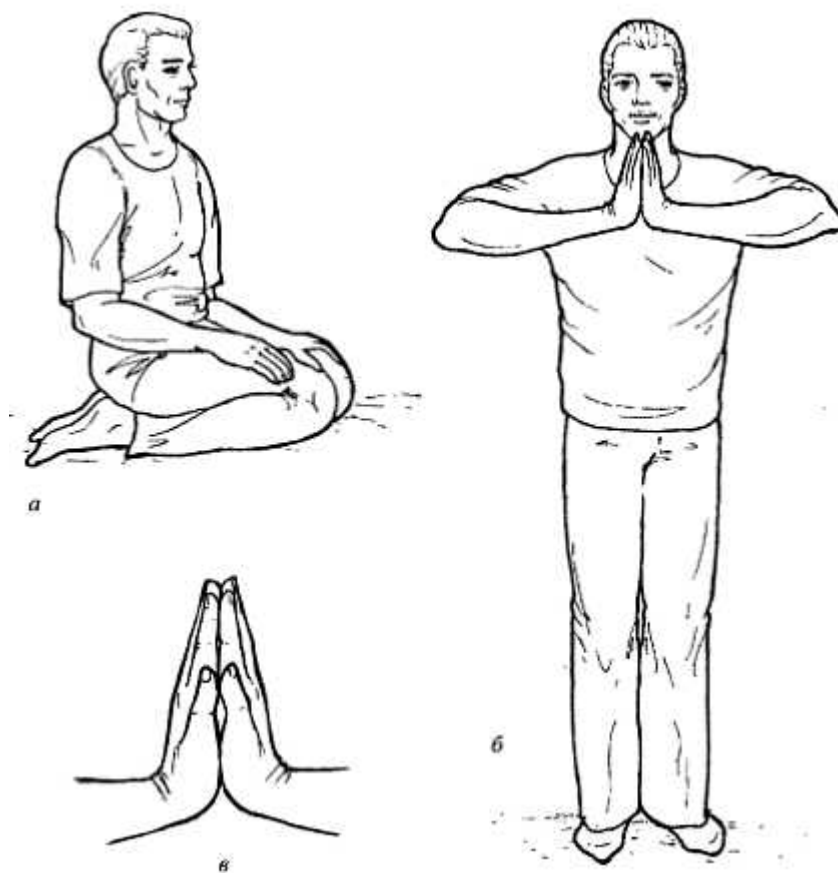


Рис. 1

а — встать на колени, бедра, голени вместе, сесть на пятки. Если этого сделать не сумеете — больше движений; *б* — сложить ладони вместе перед грудью, максимально поднять локти. Если между тыльной стороной ладони и предплечьем образуется прямой угол, то все в порядке; *в* — сложить ладони вместе, пальцы одной руки должны отогнуть пальцы другой под прямым углом. Запястье должно сгибаться под прямым углом к пясти

Внимание! Противопоказания для самостоятельного выполнения упражнений — выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, острые и неотложные состояния. При грыжах Шморля в первое время выполнять рекомендованные упражнения надо с осторожностью.

Перед началом и после выполнения физических упражнений надо выпить по 1–2 стакана подсоленной воды.

* * *

1. *Растирание (похлопывание, разминание, напряжение и т. п.) кожи и подкожной клетчатки всего тела, особенно рук, ног, ушей.*

На ушах, ладонях, пальцах рук так же, как и на стопах, которые являются своего рода распределительными щитками, проецируются все нити управления органами и системами организма, массируя которые вы восстанавливаете в них обменные и энергетические процессы, тем самым устраняете застойные явления, «короткие замыкания» на пути прохождения энергии.

Например, для ног эту процедуру можно делать так. Лежа на спине, ступней одной ноги, поворачивая ее в одну и другую стороны, как бы отрывать другую, которую тянуть на себя. Затем стопой помассировать икроножную мышцу, бедро с одной и другой стороны, поменять позицию (при тромбофлебитах, варикозном расширении вен этого делать нельзя, только легкое разминание и работа со стопами), носки на себя, от себя, вращательное движение стоп согнутыми, прямыми ногами, напрягая мышцы всего тела и расслабляя по 2–3 секунды в течение 5–6 минут.

Вдох полной грудью, животом, руки вдоль тела, пальцы сжать в кулак, пятки от себя, напрячь все тело — 5 секунд, расслабиться.

Это упражнение особенно важно для повышения тонуса практически всех мышц живота, спины, ног, предотвращающих

многие заболевания.

2. Руки в замок за головой, ладони, сомкнутые наружу, тянуть пальцы стоп от себя, на себя — 5 секунд, расслабиться. Потянуться обеими руками от себя влево, а правой пяткой от себя вправо, сменить позицию (рис. 2).



Рис. 2

3. Сделать глубокий вдох, надуть живот, подержать 5 секунд, медленный выдох. Для усиления упражнения выдох делать импульсивно, соотношение вдоха к выдоху как 1, 2, 3, 4, 5. Вдох — втянуть живот. По мере тренировок на одном вдохе (сколько сможете) втянуть, подержать, надуть живот (рис. 3).

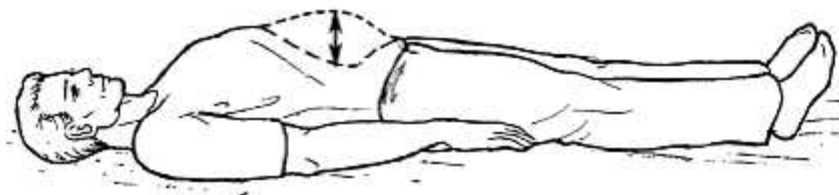


Рис. 3

4. Лежа на спине, плечи прижать к полу. За счет движения тазом ноги «ходят» по горизонтали от себя — к себе при неподвижной верхней части тела (рис. 4).

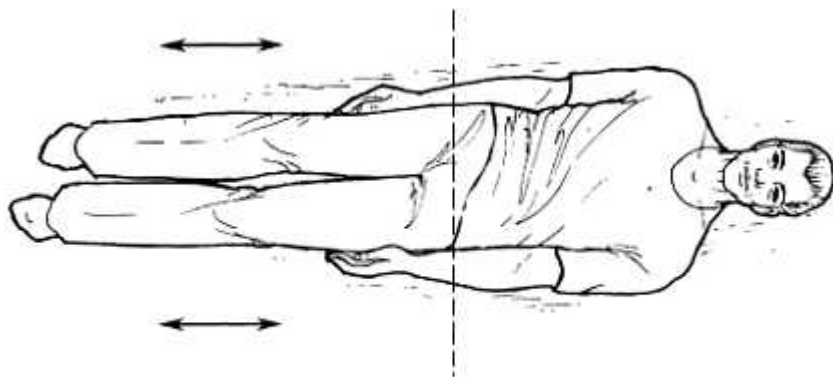


Рис. 4

5. Прямые ноги, вначале одну, затем обе поднять на 3,5 см от пола и до угла 45° , подержать. Поработать ногами, как при езде на велосипеде, ножницами, с разведением ног в стороны и их перекрестом. Для усиления эффекта поднять голову, плечи, руки за шей. Необходимо знать, что в тазовой области и мышцах бедер находится более 50 % всей циркулирующей в организме крови, поэтому особенно важно выполнять статические упражнения в этой части тела (рис. 5).

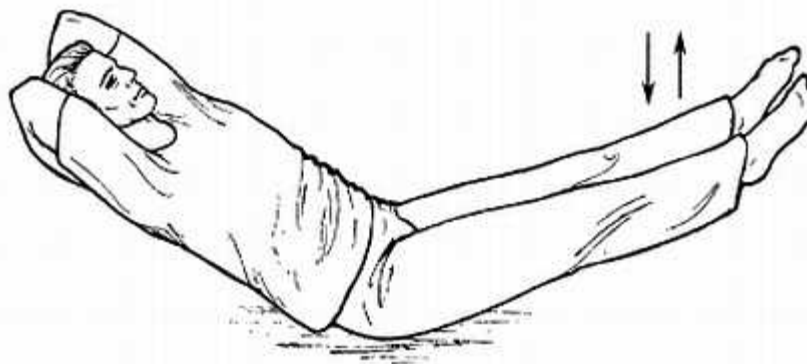


Рис. 5

6. Плечи прижаты к полу, руки в стороны. Лево́й ногой, не поднимая ее высоко, за счет движения тазом постараться достать правую руку. Сменить позицию. Это упражнение можно делать и в таком варианте: поднять левую ногу вертикально, носок вытянуть, и положить ее рядом с ладонью правой руки. Сменить позицию (рис. 6).

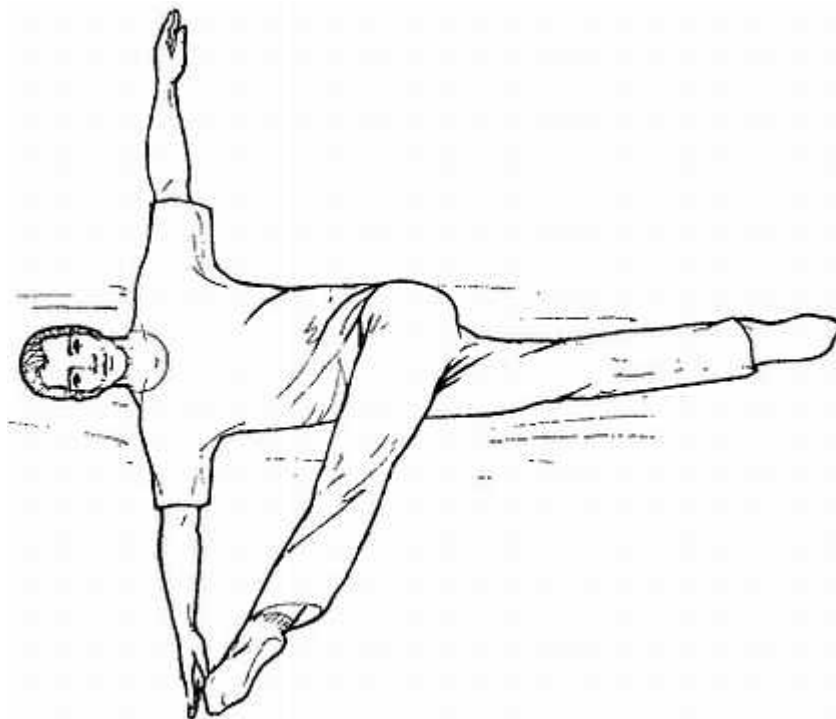


Рис. 6

7. Обеими руками взять одно колено, прижать к животу, подбородком достать колено. Сменить позицию (рис. 7).

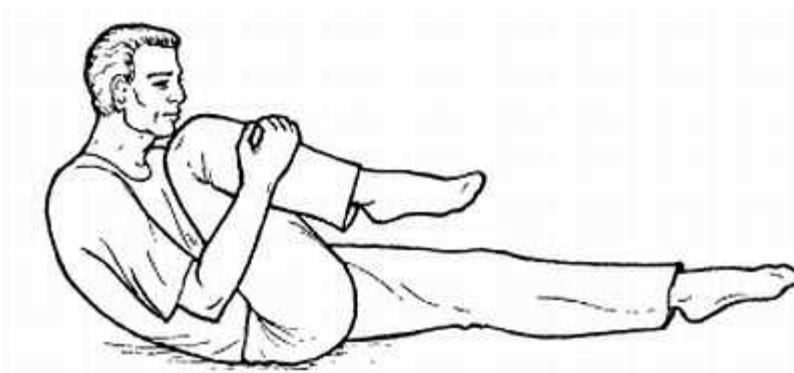


Рис. 7

8. Согнуть колени, обхватить их руками и переваливаться слева направо и наоборот, вперед-назад. Немного согнуть колени, поднимать, опускать таз (рис. 8).



Рис. 8

9. Приподнять верхнюю и нижнюю части тела, то есть лежать на ягодицах. Медленно левым плечом и вытянутыми руками начать вращение вправо, а вытянутой правой ногой влево, тело при этом как бы перекручивается. Вначале делать это упражнение, просто лежа на полу, затем, постепенно его усиливая, приподнимать тело. Постараться правым плечом достать левое согнутое колено, и наоборот (рис. 9).



Рис. 9

10. Упражнение «Золотая рыбка» (рис. 10). Сомкнутые руки под шеей, локти, тело, ноги прижаты к полу, пятки от себя. Начать

вибрировать затылком, всем телом и ступнями влево-вправо, вправо-влево.

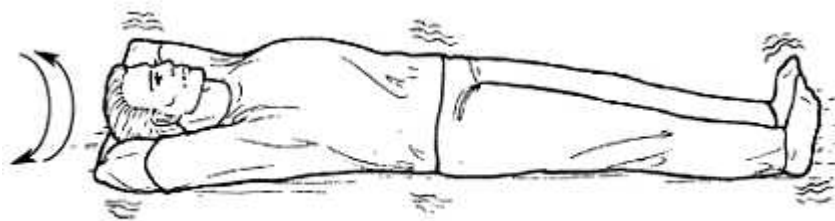


Рис. 10

11. В положении лежа, сгибая и разгибая колени, делать ногами вращательные движения, как при езде на велосипеде. Затем прямыми ногами делать перекрестные движения по горизонтали и вертикали (рис. 11).

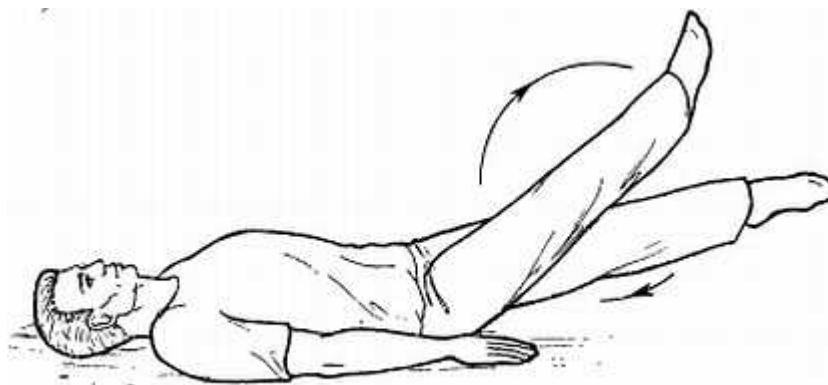


Рис. 11

12. Под шею положить валик (можно без него), пальцы рук и пятки ног тянуть вверх вертикально к полу, 2–3 минуты трести, вибрировать руками и ногами (рис. 12).



Рис. 12

13. Колени согнуты под углом 45° , плечи прижаты к полу (рис. 13). Сомкнутые ноги положить вправо-влево, голову в другую сторону.

Затем расставить ноги шире плеч, левое колено положить на пол влево, одновременно голову повернуть влево.

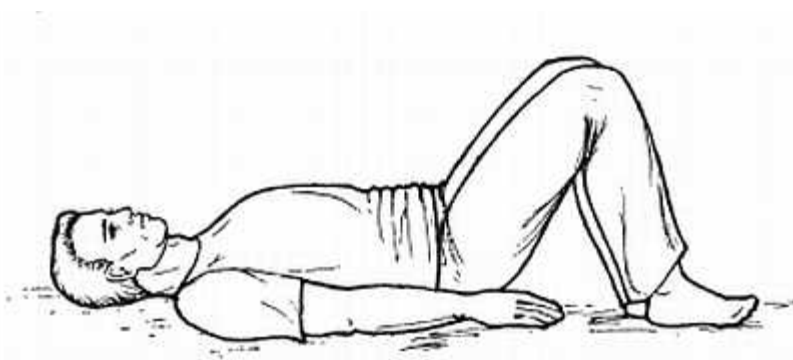


Рис. 13

14. Тело как бы разделить на две части. Поднять правое плечо вместе с лопаткой, вращательным движением «закинуть» их за ухо, помогая пяткой чуть согнутой ноги. Зафиксироваться. То же самое проделывайте левой стороной тела. Вы «ходите» по полу на лопатках, вперед-назад, тем самым, разрабатывая грудной отдел позвоночника, устраняя сколиозы и другие в нем отклонения. Одновременно вы

активизируете работу подлопаточной мышцы, от которой зависят боли в области сердца, инфаркты (рис. 14).



Рис. 14

15. Лечь затылком на угол дивана, ноги вытянуты, таз опущен. Плечи движутся вверх-вниз, а голова делает кивок, доставая подбородком грудину. Выпрямиться, шея и позвоночник находятся на одной прямой. Повернуть голову влево-вправо. Затем при движении плеч вниз голова делает вращательное движение по и против часовой стрелки. По мере тренировки вы можете телом опираться на две точки, затылок и пятки, а вначале помогайте себе руками (рис. 15).

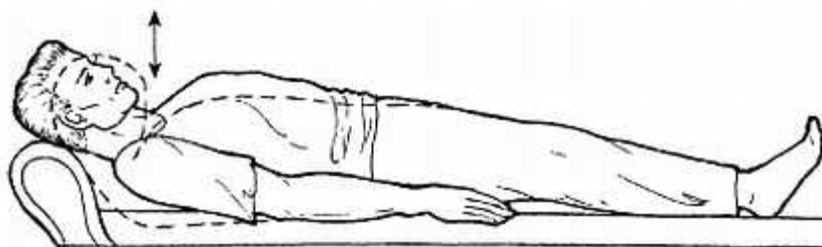


Рис. 15

16. Лечь виском на угол дивана. Плечи двигаются вверх-вниз. Например, вы лежите левым виском на диване, плечи опускаются, а голова делает кивок, доставая правым ухом плечо. Сменить позицию (рис. 16). Эти упражнения снимают напряжение с мышц шеи, улучшают кровоснабжение мозга, зрение, слух.

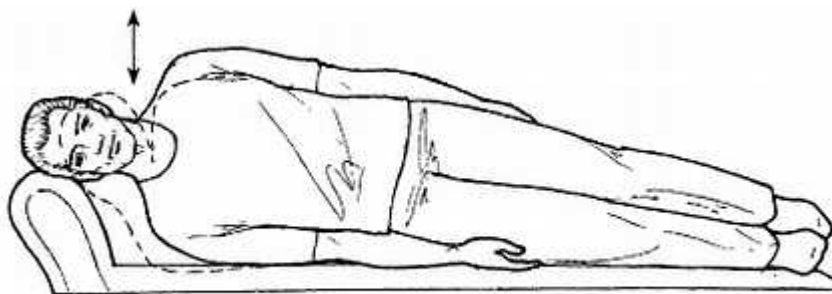


Рис. 16

Справиться с шейным остеохондрозом и сколиозом помогут упражнения 17, 18 и 19.

17. Лечь на кровать (стол) на спину так, чтобы голова свободно свисала, медленно опускайте ее так, чтобы посмотреть на пол. Немного подержав ее в таком положении, потихоньку поднять голову и посмотреть на ноги. Повторить несколько раз. Затем также на весу спокойно поворачивать голову влево-вправо, без напряжения, постепенно увеличивая угол поворота, вращать головой по и против часовой стрелки. Это упражнение поставит атлант и все шейные позвонки на место и способствует улучшению кровоснабжения мозга, снятию напряжения в мышцах и связочном аппарате шеи (рис. 17).

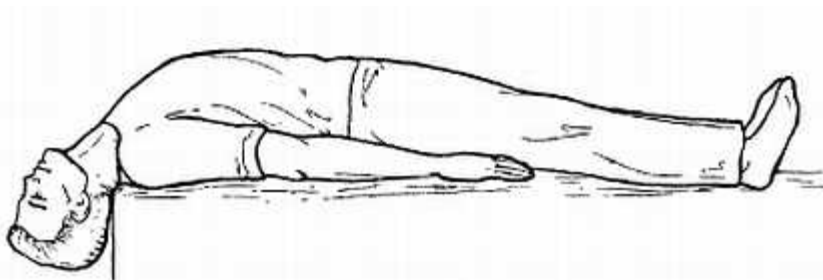


Рис. 17

18. Сидя или стоя, используя массажеры, массируйте ими шею, воротниковую зону, через плечо справа налево и наоборот, спину, что также будет способствовать устранению кифоза (горба) в верхнем и улучшению лимфо- и кровообращения в нижнем отделах позвоночника (рис. 18).

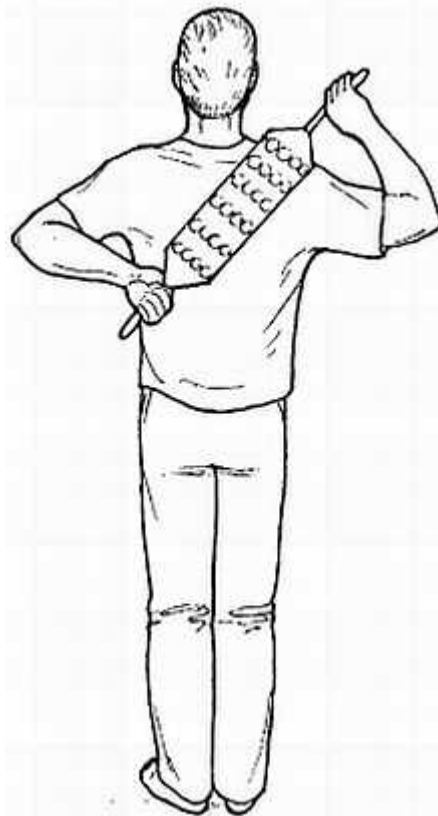


Рис. 18

19. Лежа на спине, под нее подложить палку диаметром 4–6 см. Лучше использовать полиэтиленовую бутылку объемом 1 л, наполненную водой. С помощью ног «кантоваться» вперед-назад. При этом особенно хорошо прорабатываются позвонки грудного отдела, что позволит вам избавиться от кифоза (рис. 19).

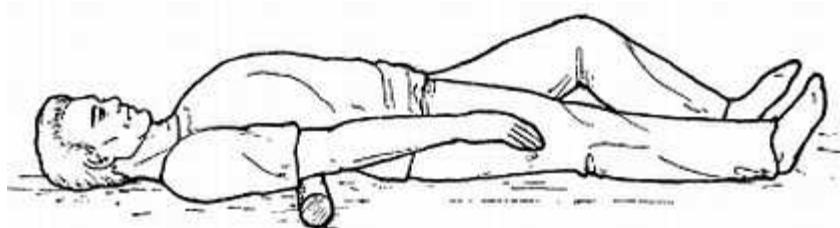


Рис. 19

20. Лежа на животе, расслабиться, надуть живот, покачаться, «походить» на животе, как хотите изгибаясь. Руки прямые над головой тянуть от себя, пятки от себя. Усилить эффект можно, прогнувшись,

как ласточка, приподняв верхнюю и нижнюю части тела над полом, и покачаться вперед-назад, влево-вправо (рис. 20).



Рис. 20

21. Поза «змеи». Не отрывая пупка от пола, поднять верхнюю часть туловища на прямых руках, прогнув спину. В верхней точке через плечо посмотреть на левую, затем на правую ногу. Лечь, рас-

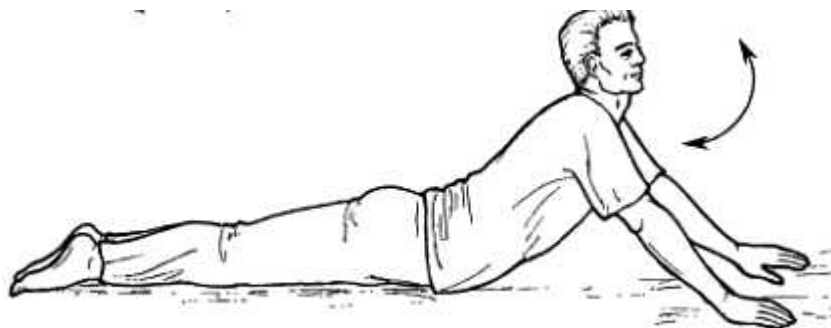
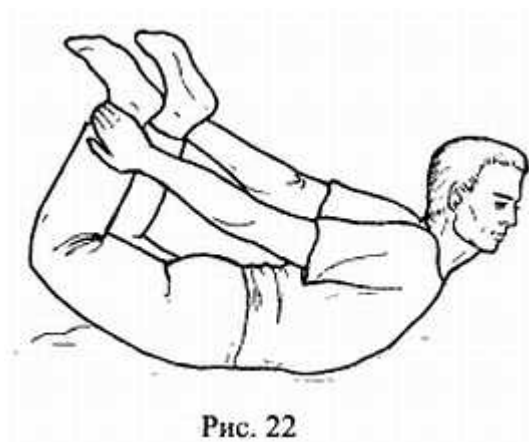
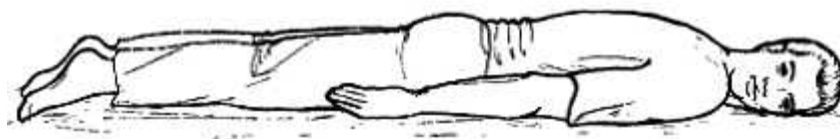


Рис. 21

22. Поза «лука». Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, прогнуться, взяться за щиколотки, тянуть себя вверх, качаться вперед-назад, влево-вправо. Лечь, расслабиться. В начале освоения этого упражнения одна рука берет согнутую ногу, а вторая, как при позе рис. 22 «змеи», фиксирует приподнятое плечо с другой стороны, или расставить широко ноги, по мере натренированности сводить их вместе. Выполняется упражнение так: сначала сделать глубокий вдох животом, покачаться вперед-назад, влево-вправо, затем на выдохе или на задержке дыхания подольше оставаться в таком положении (рис. 22).



23. Лежа на животе, расслабиться, подбородок касается пола, повернуть голову вправо, левым ухом коснуться пола, голову повернуть влево, правым ухом коснуться пола (рис. 23).



24. Сесть на стул. Руки вдоль тела или вытянуты вперед. Колено поднять под прямым углом. Носок тянуть вверх, одновременно приподнимая другую ногу с прогибом спины, голова вверх (рис. 24).



Рис. 24

25. Встать на четвереньки, максимум прогнуться, выгнуть спину, как кошка, голова вниз-вверх.

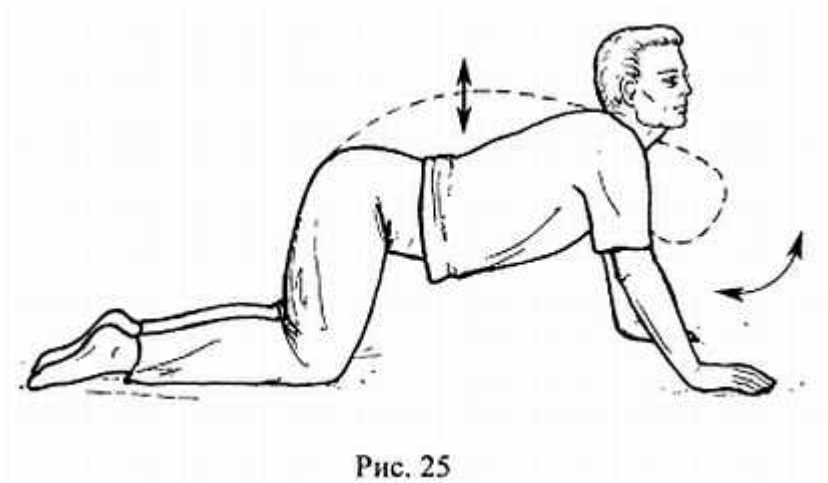


Рис. 25

26. Поза «собаки». Сесть на полу на пятки, руками перебирая по полу вперед, дойти до вертикального положения бедер, прогнуться за счет выпрямления рук, затем все повторить в обратном порядке (рис. 26).

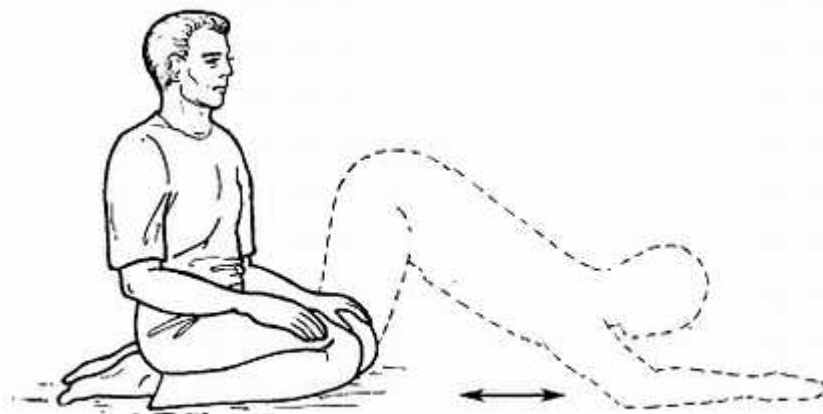


Рис. 26

27. Таз вверх. Опираясь на вытянутые пальцы рук и ног, голова при этом опущена, коснуться тазом пола, голову поднять. Так покачаться 1–2 минуты (рис. 27).

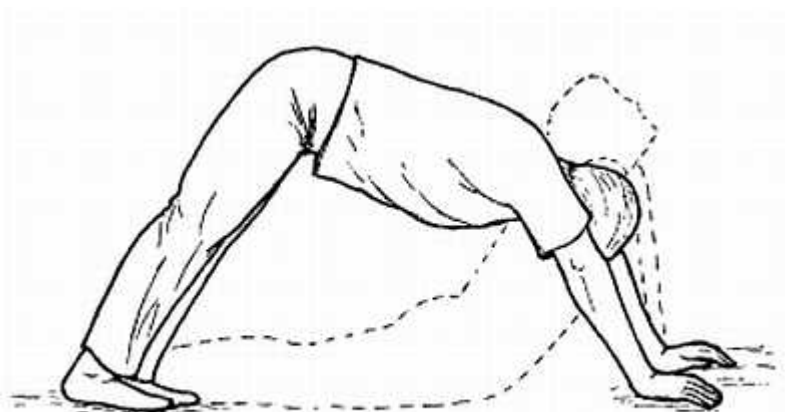


Рис. 27

28. Исходное положение то же. Походить по комнате на вытянутых ногах и руках, затем на руках и коленях. Походить по комнате на коленях (рис. 28).

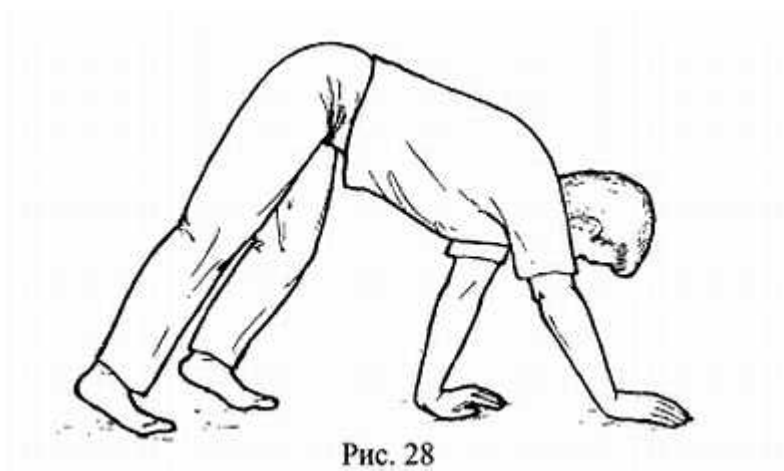


Рис. 28

29. Исходное положение то же. Левый бок тела опустить вниз, как бы выворачивая, растягивать позвоночник. То же самое — в другую сторону (рис. 29).

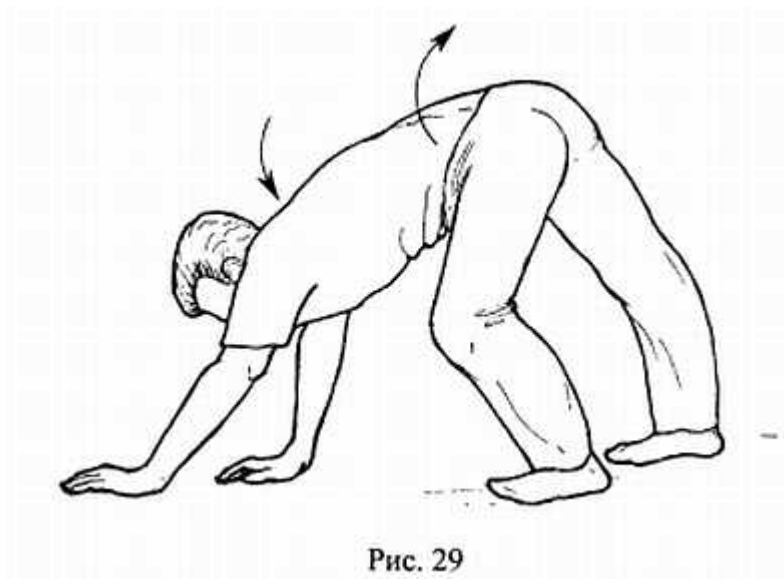


Рис. 29

30. Встать и прижаться спиной к стене. Нормальная «центровка» позвоночника: голова, лопатки, таз, щиколотки находятся на одной прямой, подбородок параллельно земле. Необходимо постоянно за счет затылка и позвоночника тянуть себя вверх, при этом грудь идет вперед, плечи разворачиваются назад, лопатки сходятся (рис. 30).

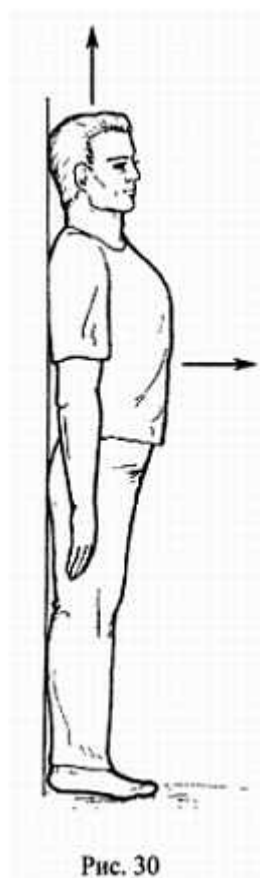


Рис. 30

31. Стоять прямо, ступни развернуты под углом 180° . Медленно приседать как можно ниже, держась за стул и слегка отклоняясь назад, руки прямые, втянуть прямую кишку внутрь, задержать 5 секунд, вернуться в исходное положение (рис. 31). Это упражнение укрепляет мышцы таза, нормализует работу мочеполовой системы. Это упражнение также самый безопасный способ включения в работу крупнейших мышц тела, суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект.



Рис. 31

32. Стоять свободно. Подняться немного на носки и с силой свободно падающего тела резко опуститься на пятки. Вначале это делать мягко.

Второй вариант упражнения: одна нога чуть согнута в колене, пятка поднята вверх. Резко опустить ее вниз, вторая нога выходит в исходное, полусогнутое положение. Вы как бы переступаете ногами (рис. 32).



Рис. 32

33. Встать прямо. Вытянуть руки перед собой, согнуть в локтях под прямым углом, пальцы сжать в кулак. Отводя локти как рычаги как можно дальше за спину, подбородком тянуться вверх. Руки работают как рычаги, разводятся, сводятся. Усилить упражнение за счет разворота плеч влево, смотреть вправо, и наоборот, таз фиксирован (рис. 33). Укрепляет мышцы груди, спины, в том числе подлопаточную мышцу, ответственную за работу (энергетическую) сердца.

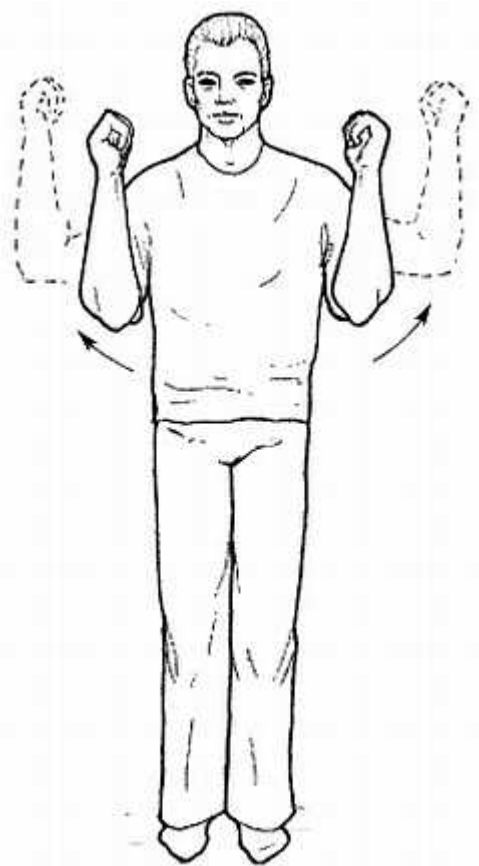


Рис. 33

34. Сесть на пол или на пятки. Раскачивать тело во все стороны, втягивая и выпячивая живот (рис. 34).



Рис. 34

35. Сидя на полу, скрестить ноги по-турецки, затылок, лопатки, таз на одной прямой, руки на коленях. На вдохе втянуть прямую кишку в себя, руками отжать колени к полу, посидеть 5 секунд, расслабиться (рис. 35).

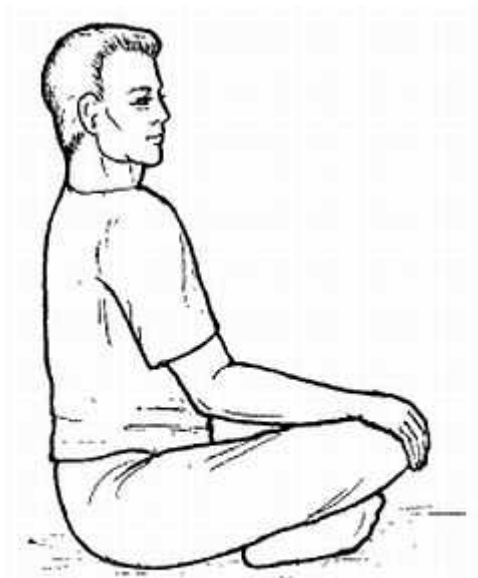


Рис. 35

36. Удивительное открытие сделал немецкий ученый Герхард Эггетсбергер. Изучая связь между лонно-крестцовой мышцей и мозгом, он заметил, что чем активнее работает эта мышца, тем более интенсивно идет энергетическая подпитка мозга, исчезала депрессия, значительно улучшалось общее состояние, снималась усталость. Тренинг этой мышцы перед сном способствовал более быстрому засыпанию и крепкому сну. Эта мышца расположена в области таза между половыми органами и прямой кишкой, как бы запирая свод таза, не давая внутренним органам опуститься вниз. Тренировать ее надо следующим образом. ***Сядьте поудобнее и на вдохе сокращайте мышцу до ощущения, как будто вы область таза подтягиваете вверх, на выдохе расслабиться. Доведите сокращение до 5, 10 и больше секунд, причем можете это делать в любом состоянии и где угодно. И через 2–3 недели тренировки будете выполнять на автомате.***

Все сказанное, конечно, имеет прямое отношение и к женщинам, которые не ведут активный образ жизни, а некоторые вообще даже не знают, что такое оргазм.

Длительный стресс, страх всегда связан со значительным мышечным напряжением, что приводит к сгибанию спины, груди, шеи, в результате чего в этих областях застаивается жизненная энергия, что ведет к ослаблению внимания, усталости, депрессии, трудностям с учебой.

Устранить эти явления поможет вам следующее упражнение: ***сесть прямо, энергичным усилием выдохнуть, при этом пупок и нижняя часть живота втягиваются с одновременным напряжением лонно-крестцовой мышцы на 3–5 секунд (и более). Затем спокойно сделать вдох. Можно в быстром темпе подышать так 3–5 и более минут.***

Это упражнение увеличивает энергию и бодрость, улучшает кровообращение, способствует удалению шлаков из легких, сосудов, слизистых оболочек, способствует повышению выносливости, убыстряет процесс реабилитации.

Наше тело нуждается в постоянной подпитке энергией за счет пищи, дыхания, через чакры — точки всасывания энергии, а также за счет энергетических процессов, происходящих при синтезе АТФ.

Так вот, искусственная подпитка только за счет активизации лоннокрестцовой мышцы повышает уровень выделяемой при АТФ-синтезе энергии до 500 %, до 40 % повышается энергоемкость клеток, на 70–75 % повышается выработка протеина, на 70 % увеличивается активность Т-лимфоцитов (иммунная система) и улучшается усвоение кальция, что особенно важно при остеопорозе, ускоряется срастание переломов, улучшается работа соединительнотканых структур, то есть процессы переноса элементов питания, их переработка, всасывание и выделение продуктов метаболизма. Увеличение энергии, достигаемое при тренировке этой мышцы, способно пробудить ранее неизведанные ощущения и способности, а химические реакции лишь сопровождают этот процесс. Само по себе увеличение энергии облегчает процесс обучения, улучшает память, обостряет внимательность, развивает творческие способности, дает хорошее настроение, вплоть до эйфории.

Следующее упражнение (рис. 36) также направлено на укрепление лонно-крестцовой мышцы, всех мышц таза, брюшной области, спины, нижних конечностей.

Сесть на пол, ноги прямые. «Ходить» по полу вперед-назад 1–2 м, двигая левую часть тела: ногу, ягодицу и левое плечо вперед, поворот головы влево, размах прямыми руками вправо. Затем все повторяется правой половиной тела с поворотом головы вправо, а размах руками — влево.

Это упражнение устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, влагалища, устраняет отеки ног, улучшает потенцию, способствует улучшению крово-, вено-, лимфотоку, устраняя их застой.



Рис. 36

О работе кишечника — разговор особый. У пожилых людей (да и не только) он, как правило, работает плохо, приводя к запорам, обвисанию живота из-за слабости его мышц и мышц спины, из-за чего, когда вы находитесь на стульчаке и тужитесь, внутрибрюшное давление направлено не вниз, а вперед, а внутригрудное вверх, вот почему в таком состоянии часты инсульты, даже глаза, как говорится, вылезают на лоб. Подтянуть мышцы спины и живота можно, выполняя приседания и, лежа на спине, учиться дышать диафрагмой, как насосом, втягивая на вдохе прямую кишку. И, конечно, мое фирменное и любимое упражнение — «Ходьба на ягодицах».

37. Сидя на полу, руки чуть сзади, ноги немного согнуты в коленях. Из этого положения поднимать таз до горизонтального положения позвоночника и опускать (рис. 37).

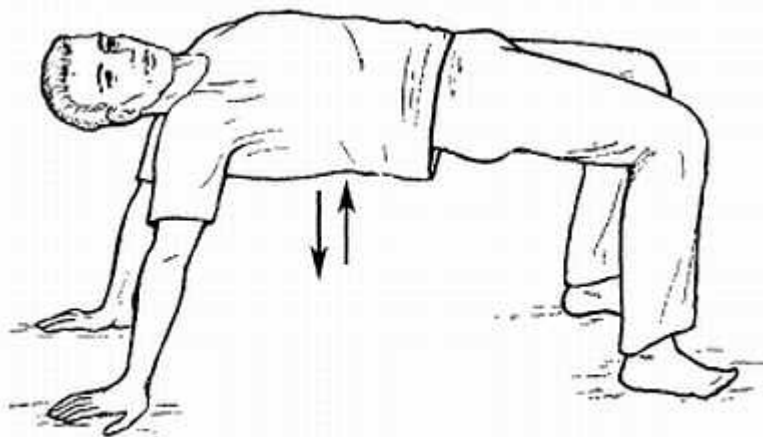


Рис. 37

38. Сидя (лежа) на полу, ноги чуть согнуты, стопы соединены. Не отрывая стопы друг от друга, двигать ими вперед-назад (рис. 38). Это упражнение улучшает обменные процессы в тазовой области, устраняет явления коксоартроза.



Рис. 38

39. Стоя (сидя). Руки свободно опущены. Максимально наклонять голову вперед-назад, влево-вправо. Вращать ею по и против часовой стрелки. Руку по очереди положить на лоб, затылок, правое, левое ухо и головой давить на них как на стену. Руку положить на подбородок слева, справа и также давить на нее (рис. 39).

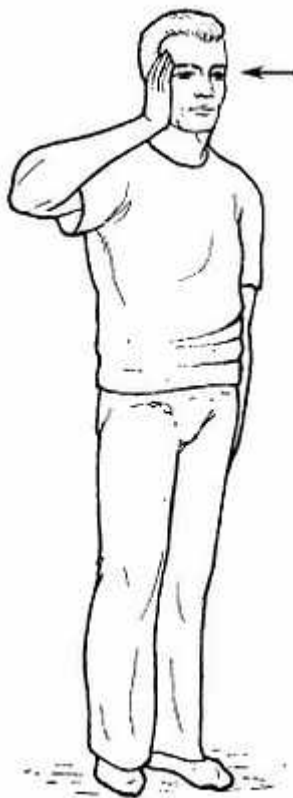


Рис. 39

40. Возьмите палку толщиной 5–8 см, снимите кору, сделайте фаску, как резьбу, справа налево и наоборот. Образуются ромбики, которые будут усиливать действие на стопу. Сидя перед телевизором, катайте эту палку по икрам, бедрам, животу, спине, подошвами. Используйте для этих целей иппликаторы Кузнецова (рис. 40).



Рис. 40

41. Зафиксировать резиновый жгут (от эспандера, эластичный бинт и т. п.), стать лицом к нему, немного натянуть и, делая разворот туловища влево или вправо при фиксации таза, натягивать резину (рис. 41). Это упражнение развивает мышцы груди, спины и, в частности, короткие межпозвоночные и подлопаточные мышцы. Устраняет боли в области сердца, служит профилактикой радикулита, миозита, остеохондроза.



Рис. 41

42. Стоя босиком на доске, находящейся под углом 5-10-15°, перемещать ноги как при ходьбе, стоя вертикально, тянуть себя вверх, делать наклоны влево-вправо и круговые движения тазом. Использовать доску 400х400 мм, покрытую пластиком (рис. 42).

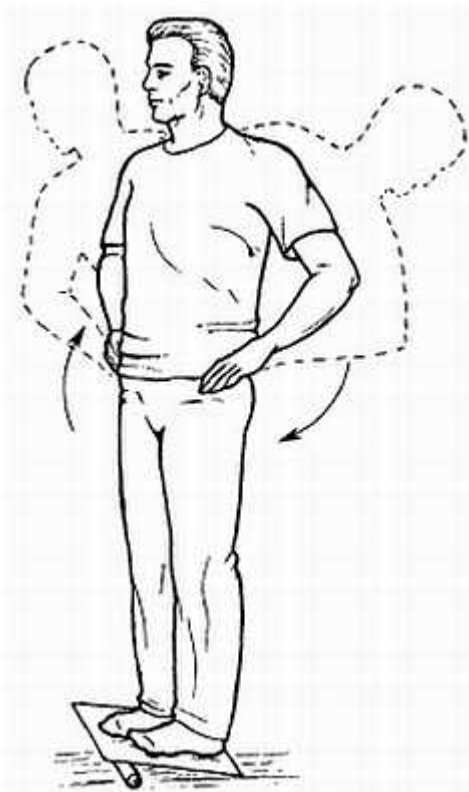
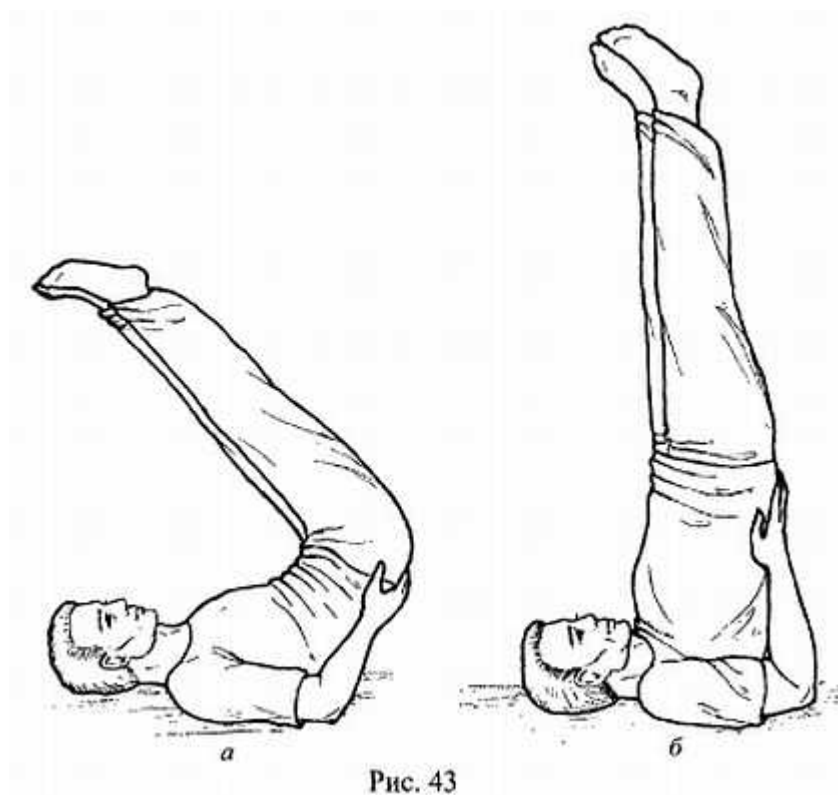


Рис. 42

43. У тех людей, кто научился находиться в перевернутом виде (рис. 43), стоять на голове в «березке» (а) или хотя бы в «полуберезке» (б), как правило, нет проблем с нарушением мозгового кровообращения, так как значительно укрепляются сосуды, питающие мозг, улучшаются зрение и слух. Вот почему так необходимо в пожилом возрасте делать наклоны туловищем, головой, только увеличивать их амплитуду надо постепенно.



44. Наклоны тела влево-вправо: одно положение когда руки на поясе, другое — руки сомкнуты вверху, третье — вместе с наклонами делают махи руками, устраняя жировые отложения на талии, сколиоз и т. п.

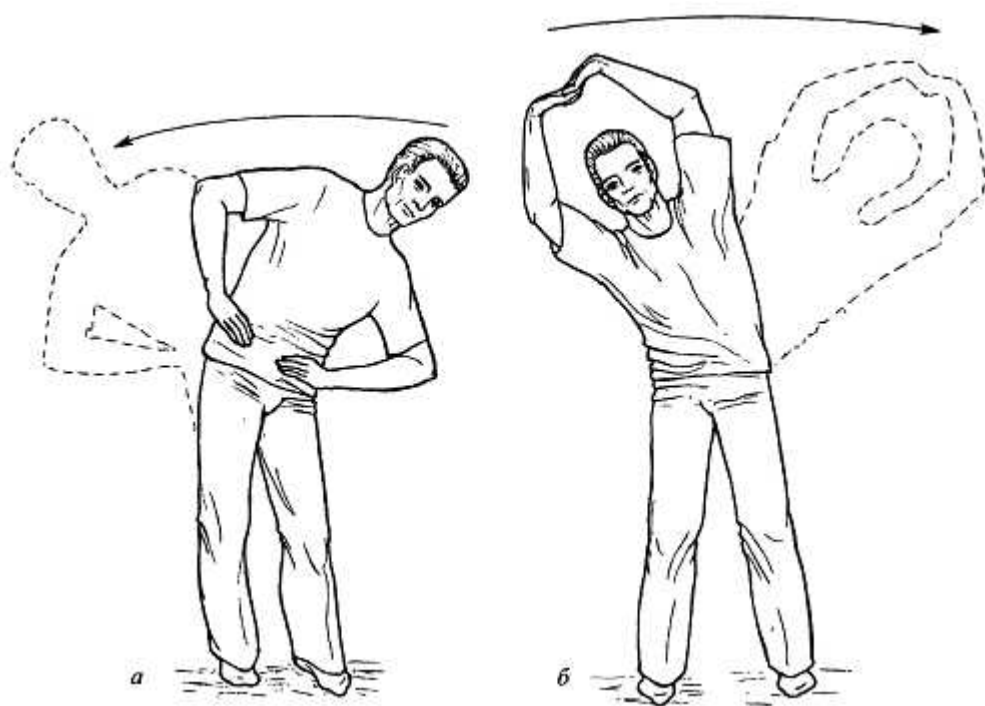


Рис. 44

45. Представьте себе, что вы берете лопатой песок и забрасываете его в кузов машины. Делаете наклон и с разворотом слева направо и за спину вверх делаете несколько движений. Затем справа налево вверх. Это упражнение важно для тех, кто страдает радикулитом, миозитом, остеохондрозом, что в основном связано с короткой мышцей позвонков. Чем больше вы будете уделять внимания этому и другим упражнениям, связанным с вращением плечевого пояса при фиксации таза, и наоборот, тем лучше будете себя чувствовать.

46. Взять два небольших грецких ореха и катать между ладонями или в одной руке.

47. Приседания. Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, на природе — за дерево, ноги поставить как можно ближе к опоре и приседать, отклоняя тело на прямых руках назад, постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли. Это самый безопасный способ включения в работу всех мышц тела и суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект. Следует, согласуясь с вашим возрастом, постепенно увеличивать число приседаний и делать это обязательно утром и вечером. А при желании и в течение дня (см. фото на с. 257).

48. В настоящее время главными причинами потери трудоспособности являются не сердечно-сосудистые заболевания или онкология, а болезни позвоночника: 2/3 поясничного отдела и 1/3 — шейного. Причин для нарушения в работе позвоночного столба довольно много, но главной, конечно, является ограничение подвижности, начиная с детского возраста: сидение, при котором межпозвонковые диски, испытывая одностороннюю нагрузку, не получают должного питания, так как жидкостной «конвейер» не работает из-за малой активности мускулатуры. Что же надо делать?

Первое — не сидеть спокойно: расставить ноги, поднять носки ног, потом пятки, наклониться вперед, назад, за счет подставки поставить колени выше таза. Необходимо знать, что в сидячем положении межпозвонковые диски испытывают гораздо большую нагрузку, чем при ходьбе. При ходьбе нагрузка в основном ложится на задние структуры межпозвонковых дисков, а при сидении она уравнивается. Полезно при долгом сидении, опираясь руками на край стула, подлокотники кресел, чуть приподняться: межпозвонковые диски, снимая нагрузку, при этом работают как насосы, впитывая в

себя воду, тем самым улучшая питание и обмен. Никогда быстро не вставайте после сна с постели, что приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника, да еще когда вы как бы перекручиваете верхний отдел по отношению к нижней части тела. Резкое вставание также чревато потерей сознания, особенно у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами от перемещения крови от головы. После сна надо потянуться, напрячь, расслабить тело, лечь на бок медленно, сесть боком, а потом встать. Предварительно лучше подтянуть одно, а потом два колена к груди, выпрямить ноги: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к ягодицам, положить их влево, вправо, при этом поворачивая голову в противоположную сторону. Конечно, это должно войти в вашу повседневную привычку, в противном случае эффекта не будет.

Не менее главным является научиться не наклоняться при поднятии любых тяжестей, а приседать. Почему это важно? При наклонах центр тяжести смещается вперед, отчего нагрузка на позвоночник резко возрастает в два, три раза да еще позвоночник превращается в дугу, что, вообще способствует перемещению пульпозного ядра в заднее положение и развитию кифоза. Отсюда уже недалеко до грыжи Шморля. Кажется, все просто, но от этого во многом зависит состояние позвоночного столба, ваша походка, в целом здоровье (см. упражнение 47).

Для детей важно научиться еще выполнять вот такие упражнения: прыжки в длину с места (для мальчиков норма — 130, для девочек — 120 см); отжимание от пола (норма для мальчиков 18, для девочек — 15); упражнение на гибкость позвоночника — на полу провести черту, посадить ребенка так, чтобы пятки касались черты, расставить ноги на ширину 30 см, надо наклоняться вперед, не сгибая коленей так, чтобы мальчик прогнулся на 10 см дальше черты, а девочка на 12 см. Это упражнение особенно важно для девочек, как будущим мамам, когда на нижний отдел позвоночника нагрузка будет большая. Упражнения для пресса: лечь на спину, руки сплетены и находятся за головой, ноги согнуты в коленях — приподнять голову и верхнюю часть тела, задержаться на несколько секунд. Это упражнение улучшает координацию движений и осанку.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д. Только во всем надо знать меру, в том числе и стоять на голове надо недолго (до 1 минуты).

При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

Диабетикам упражнения, особенно приседания (47) и работа с эспандером (41), надо выполнять не меньше одного часа утром, а вечером добавить еще ходьбу и упражнения на воздухе.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязателен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

Если вы плохо себя чувствуете, все равно переборите себя и хоть немного позанимайтесь. Потому что, как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил Н. М. Амосов, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточную мышцу, а она имеет

энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Вот почему, когда вы идете или сидите, опустив плечи, если даже сама по себе мышца не развита, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность **капилляров**, еще одного «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка на сердце, улучшается кровоснабжение всех органов, в том числе опорно-двигательного аппарата, тем скорее восстанавливаются их функции. Возраст при этом не играет никакой роли, опять-таки нужна только постепенность и последовательность в увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

Основываясь на этих материалах, вопреки официальной медицине, мы стали советовать больным, перенесшим инфаркты и инсульты, делать активную зарядку и постепенно увеличивать нагрузки, интенсивно использовать ходьбу с переходом на бег трусцой.

ХОДЬБА

Многие из вас предпочитают больше находиться дома, не выходить на улицу в свободное от работы время. Напомню о таком физическом явлении, как «эффект Фарадея». Суть его в следующем. Взяли семена и посадили их в одинаковую землю в два одинаковых горшка.

Но над одним горшком поставили металлическую сетку. В том горшке, над которым была сетка, семя проросло, но было хилым и не дало плодов, а в другом горшке все было в порядке. Это служит доказательством того, что, находясь дома, в машине, в метро, мы изолированы от электромагнитных, космических и других излучений определенной частоты, что и делает нас больными.

Вы не задумывались над тем, почему в закрытых помещениях спортсмены бегают, плавают, прыгают не с такими результатами, как на открытом воздухе? Работает все тот же эффект Фарадея. Вот почему при малейшей возможности надо выходить на улицу, бывать на открытом воздухе, так как наше здоровье в немалой степени зависит и

от электромагнитных, магнитных и других излучений, которые составляют основу работы организма в целом. Одеваться лучше легко, а согреваться за счет движения.

А мы, оказывается, даже ходить правильно не умеем.

Как мы ходим? При выносе ноги вперед наклоняемся, делаем как бы кивок по горизонтали, а иногда и по вертикали, носок кверху, позвоночник неподвижен. Ногу опускаем на землю, срезом пятки сотрясая тело, затем перекачиваемся на носок, и снова повторяется весь цикл другой ногой.

Что предлагает, например, А. С. Залманов в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма»? Прежде чем сделать шаг, надо сделать поворот тазом до 10 и более градусов, тем самым двинуть бедро вперед (носок не поднят над землей) и поставить ноги уже на всю пятку и сразу же на всю стопу. При этом нет вертикальных и горизонтальных качаний, нет сотрясений позвоночника. Активно работают мышцы живота, позвоночник работает, как на шарнирах, по всей длине, ходьба становится спокойной, красивой, мягкой. Точно такие же движения надо делать и при беге.

Хожение босиком. Известно, что на подошве стопы находятся биологически активные точки, на которые проецируются все органы человеческого тела. Это своего рода распределительный щит. **Только массируя стопы, можно достичь удивительных результатов в оздоровлении.** Ходить босиком можно где угодно: дома, на даче, в поле.

- Дома используйте песок, мелкие камешки, насыпанные в какие-нибудь лоточки, резиновые коврики, тапочки с пластмассовыми иголками.

- Ежедневно делайте контрастные ножные ванны: в одном тазике горячая, в другом холодная вода. Ноги держать в них попеременно по 5-10 секунд, общее время 5–6 минут, по самочувствию. Заканчивать процедуру следует холодной водой. **Такая процедура способствует снятию усталости, является хорошим тонизирующим средством при заболевании кровеносных сосудов, варикозном расширении вен, тромбофлебитах, атеросклерозе и т. п.**

Хожение на высоких каблуках. Чтобы выглядеть красивыми, женщины ходят на высоких каблуках. При правильной осанке, стройной фигуре, красивых ногах — это действительно красиво, но не

надо забывать, что, двигаясь длительное время на высоких каблуках, вы нарушаете основной закон жизни: гармонию, когда передняя группа мышц ноги растягивается, а задняя сжимается. Когда вы только начинаете ходить на каблуках, фигура выглядит так: колени согнуты, задняя часть таза ушла чуть вверх и назад, а корпус тела наклонен вперед. Передняя часть таза смещена вниз вместе с органами, произошло насилие над мышечным каркасом.

Чтобы как-то компенсировать это состояние, в течение дня по возможности, а дома — обязательно выполняйте следующие упражнения:

- сидя на стуле, периодически снимайте напряжение с икроножных мышц: тянуть стопы на себя, от себя, вращать их влево, вправо — застоя крови в ногах не будет;
- походите на пятках, боковых сторонах подошв, на пальцах;
- можете выполнять различные наклоны в стороны, вперед и приседания;
- возьмите доску или лист фанеры размером 20х30 см, под один ее край подложите брусок, чтобы она была под углом, встаньте на нее босиком и походите на месте;
- чаще ходите босиком.

БЕГ ТРУСЦОЙ

Бег трусцой доступен каждому, независимо от возраста и условий, дорожку можно найти в любом месте.

Когда бегать? Многие бегают утром, считая, что чем раньше встанешь, тем больше проживешь. Все это так, но правильнее бегать вечером и вот почему.

Как построен день бегуна, предпочитающего это делать утром? Подъем в 5,30-6 часов, бег 5, а то и 10 км, душ, завтрак, поездка на работу. Организм за это время не может успокоиться от довольно интенсивной нагрузки, на которую ушло много энергии, особенно в нижних конечностях. Кровоснабжение во время бега увеличивается в ногах в 60–80 раз. Вот почему у таких бегунов, несмотря на

кажущееся хорошее здоровье, в ряде случаев возникают проблемы с сердцем, сгущение крови, отсюда недалеко до инфаркта.

Лучше всего построить режим дня так. Утром — хорошая интенсивная разминка, душ, завтрак, максимум ходьбы до работы. Вечером, когда заботы дня позади, после легкого ужина можно и расслабиться, уделить больше внимания тренировке.

Сколько бегать? Как показала практика, для женщин достаточно 3–4 км, мужчинам 4–5 км 3–4 раза в неделю. Хотите бегать больше? После соответствующей тренировки, пожалуйста. Но для того, чтобы всегда поддерживать организм в равновесном состоянии, **бегать надо максимум через 2 дня, ибо тренирующий эффект составляет именно это время.** На первых порах бег трусцой необходимо сочетать с ходьбой, причем вас никто не торопит, только постепенно увеличивайте не интенсивность, а расстояние бега, ходьбы, но обязательно до пота, чтобы ощутить, что при этом работали практически все суставы и позвоночник.

Повышение температуры во время бега — лучший способ борьбы с атеросклерозом. Если на следующий день вы почувствовали слабость, усталость — уменьшите нагрузку, все делайте по самочувствию, прислушиваясь к себе. Конечно, в первые дни эти ощущения будут естественной реакцией на нагрузку, что надо преодолеть. Вернувшись после бега домой, в первую очередь примите душ.

При потении через кожу выделяется много веществ продуктов обмена, солей, мочевины, и если не смыть их, то они через 4–5 минут будут снова всасываться в кровь. После душа обязательно полежите, подняв ноги вверх под углом 20° и больше, положив их на спинку дивана или, лежа на полу, на стул, сиденье дивана. В это время поработайте ногами: носки на себя, от себя, внутрь, наружу и т. п. **Эта процедура прекрасно снимает нагрузку с сердца, с нижних конечностей и является хорошим профилактическим средством при варикозных расширениях вен, тромбозах вен.** Выполняя эту процедуру, вы бегаєте не к инфаркту, а от него. Этому упражнению уделите 8-10 минут.

Какова должна быть нагрузка? У молодых увеличение пульса во время бега от исходного может достигать до 100 %, а у пожилых до 50–60 %, главное — **постепенность увеличения нагрузки.** Если вы не

бегали раньше, возраст не помеха, начните это делать с сегодняшнего дня, чередуя бег с ходьбой. При беге резко увеличиваются обменные процессы, в том числе и холестериновый. Многие связывают холестерин со старением, отчасти это так, но Е. И. Чазов на заре своей научной деятельности доказал, что его бояться не надо. Холестерин низкой плотности (ЛНП) с высоким его содержанием при отсутствии гомоцистеина оседает на стенках сосудов и способствует образованию атеросклеротических бляшек, а холестерин высокой плотности (ЛВП) с низким его содержанием вырабатывается в печени, экстрагирует ЛНП из клеток, током крови доставляется в печень, где и разрушается.

Многие думают, что старость — это угасание организма и силы надо экономно расходовать. Наоборот, старость — это состояние, в которое вы себя вогнали, и только с помощью активного образа жизни можно усилить приспособительные механизмы, которые будут не только препятствовать процессу старения, но способствовать общему оздоровлению. Основой профилактики атеросклероза является нормальная работа кишечника и печени, вот для чего нужны их периодическая очистка и раздельное питание.

Бег важен еще и вот почему. В отличие от упражнений, выполняемых во время ритмической гимнастики, при беге происходит удар на пятку, отчего противоудар перемещает вверх столб крови в сосудах. ***Такой гидродинамический «массаж» укрепляет стенки сосудов, усиливает обменные процессы в костях, препятствует отложению в них холестерина и солей и способствует более быстрому их вымыванию и последующей профилактике атеросклероза.***

Бег — это еще и заряд бодрости. Наша Земля покрыта сетью магнитных силовых полей, идущих с севера на юг на расстоянии 2 м друг от друга, а с запада на восток — 2,5 м. Человек представляет собой биоэлектрическую систему, и с помощью подпитки энергией извне организм, как аккумулятор, подзаряжается, а затем по мере надобности полученную энергию расходует. ***Чем больше человек пересекает магнитных линий и чем чище работают мембраны клеток, тем сильнее электродвижущая сила организма, тем больше энергия.***

Выскажу еще одну крамольную мысль, которая объясняет преимущества бега трусцой перед ходьбой. Дело в том, что при беге

вы должны обязательно оторвать обе ноги от земли, которая представляет собой сильное электромагнитное поле. Отрывая ноги (особенно босые или в несинтетической обуви) от земли, вы прерываете электрическую связь с землей, и в организме происходит возмущающий эффект, когда лампочка как бы гаснет, а потом снова загорается. Пройдите даже в быстром темпе 3–4 км, оцените свое состояние, а теперь пробегите трусцой. Сравнение будет в пользу бега, главное, пропотеете побольше.

И еще очень важное дополнение, касающееся бега трусцой. До последнего времени считалось, что клетки мозга не восстанавливаются. Американский нейробиолог Фрейд Гейдж со своими сотрудниками доказал, что во время бега в колесе у мышей наблюдалось увеличение количества нервных клеток более чем в 2 раза по сравнению с контрольным; также восстанавливается активность биопотенциалов мозга. Замечено, что это происходит, если физическая работа проводится с удовольствием, в то время как при любой подневольной работе этого не наблюдается. Поэтому получайте от бега наслаждение, что способствует выделению специфических морфиноподобных веществ, доставляющих чувство радости.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Существует много способов закаливания: воздушные ванны (чем больше, тем лучше), умывание, обтирание, обливание, купание. Мы преклоняемся перед Порфирием Ивановым, который сделал так много для лечения и профилактики заболеваний с помощью обливания холодной водой, которая для организма представляет собой сильный стресс, напряжение. Но мало кто знает, что с помощью горячей воды можно закалить себя так же, как и холодной.

Что происходит при горячих обтираниях? Горячая вода, тонким слоем ложась на кожу, тут же испаряется и уносит тепло. Чем выше температура воды и окружающего воздуха, тем интенсивнее идет процесс испарения и соответственно охлаждения кожи, организма, что стимулирует теплопродукцию, оказывая общетонизирующее действие,

закаливание. Некоторые специалисты отмечают, что закаливающий эффект при горячих обтираниях идет даже быстрее, чем при холодных обливаниях. Хотя это и спорно, но процесс закаливания, как считает С. Шенкман, идет с меньшим напряжением, стресса нет, ибо тепло всегда приятнее холода.

И еще. Мало кто задумывался над тем, почему люди тонут. Посмотрите внимательно, как ведут себя напляже люди? Раздевшись, сразу же бросаются в воду, и один из ста не выныривает. Почему так происходит? Да потому, что вода, будь то теплая или холодная, — это сильный стресс, раздражитель, когда нетренированный организм не может сразу на него среагировать. В результате этого наступает резкий спазм сосудов и мышц часто с плачевным результатом. То же самое происходит, только в меньшей степени, и при обливании холодной водой. Прежде чем начать применять водные процедуры, надо разогреть мышцы тела различными движениями, помассировать их.

Хорошим методом закаливания является контрастный душ. Делается это так. Отрегулировав кран с горячей водой по самочувствию, вы больше к горячему крану не прикасаетесь. Обливайтесь такой водой 10–20 секунд, затем поверните кран с холодной водой на 10–20 секунд, верните его в исходное положение, опять пойдет теплая, горячая вода. Общее время обливания 5–8 минут. Начали с горячей воды, закончили прохладной (холодной). Постепенно увеличивайте долю холодной воды и через 2–3 недели используйте теплую и максимум холодной. По окончании приема душа налейте в кастрюлю теплую (горячую) воду и облейтеесь и, не успев высохнуть, сразу же облейтеесь холодной водой, что в принципе советует и Порфирий Иванов. Особенно это важно для детей, ибо обливание их только холодной водой нежелательно.

Работайте на контрастах. По окончании процедуры разотрите тело полотенцем. В дальнейшем — обтираться не надо, тело само должно высохнуть, тренирующий и закаливающий эффекты будут более значительными. Кстати, эта процедура усиливает кровоснабжение мозга. Умываться можете горячей (теплой) водой, но в конце обязательно оботрите и ополосните лицо холодной водой.

Особо следует остановиться на часто возникающих ангинах, воспалительных процессах *миндали*н. Если их защитная функция нарушена, то миндалины становятся входными воротами инфекции.

Миндалины не такой уж маленький орган. Некоторые ученые считают их центральным органом иммунитета: общая их площадь достигает 300 см^2 . Большинство людей легкомысленно относятся к ангинам, хотя известно, что они «лижут суставы» и «кусает сердце».

Артриты, ревмокардиты, заболевания почек, остеохондрозы — это все последствия ангин. Вот почему закаливание горла — это усиление всей иммунной системы, защитных сил организма.

Во время утреннего туалета не забывайте прополаскивать горло холодной водой, к которой постепенно приучайте себя.

На улице, в доме, особенно в холодную погоду, приучайтесь дышать носом. Некоторые считают, что воздух, проходя через носоглотку, помимо того, что нагревается, дополнительно ионизируется, что улучшает его контакт с кровью.

«Друзья» ангин — курение, алкоголь. Хорошим укрепляющим средством для закаливания миндалин является ходьба босиком с последующим мытьем ног теплой и холодной водой. Особенно хороша прогулка босиком по утренней росе.



Обычная зимняя форма одежды Ивана Павловича на даче. Рядом — супруга Людмила Степановна Неумывакина

БАНЯ

Влияние высокой температуры на организм человека огромно. Из предыдущего материала вам стало ясно, что практически при любом заболевании (из-за обезвоживания организма) наблюдается спазм сосудов, а затем мышц, будь то зашлакованность в результате смешанного питания, или углубленного дыхания, или других причин, из-за которого (спазма) происходит нарушение доставки к клетке продуктов питания и удаления отработанных, шлаков. Это приводит к самоотравлению как самих тканей, так и организма в целом.

Стенокардия, инфаркт — это тоже спазм сосудов. Как снять этот спазм? Это можно делать с помощью раздельного питания, оптимального дыхания, физических упражнений и, конечно, с помощью повышения температуры. На любой патологический процесс организм реагирует повышением температуры, которую мы, по совету медицины, немедленно снижаем с помощью жаропонижающих средств. Абсурд! Снижая нормальную реакцию организма на воздействие внешнего или внутреннего фактора, мы убиваем защитные силы, и организм не может самостоятельно бороться с болезнью, а химические вещества только помогают вгонять больного в могилу. Ведь повышая температуру тела, организм мобилизует запасы энергии, сил, чтобы справиться с болезнью.

Например, Луи Пастер проводил такие эксперименты: прививал курам холеру и ноги одних опускал в холодную, других — в горячую воду. Куры, которых закаливали горячей водой, холерой не болели, а остальные куры все погибли. Повышение температуры — это усиление приспособительных реакций организма, активизация обменных процессов. ***Если человек здоров, то периодическая баня (еженедельно) способствует поддержанию естественных защитных сил в постоянной «боевой» готовности, так как порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных***

микробов ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человеческого организма.

Есть данные, что повышение температуры тела в бане до 39 и более градусов способствует выздоровлению даже при раковых заболеваниях. Но кожа выполняет свои функции, в том числе и иммунные, только тогда, когда она чистая. Известно, что кожа полностью меняет свой роговой слой за 5–6 месяцев. Ее клетки выполняют в том числе и бактерицидную функцию, и полное заживление ран на поверхности кожи происходит за 2–3 недели.

Баня — это сильное воздействие на организм, поэтому к ней надо привыкать постепенно. Входить в парную лучше, помыв тело теплой водой и вытерев его полотенцем. Кожа должна быть чуть влажной, немного распаренной. На голове шапочка, колпак. На полке, постелив полотенце, лучше лежать, и в течение 3–5 минут несколько раз перевернуться. Больше задерживаться нецелесообразно. Находясь в бане, громко не разговаривайте. Выйдя из парной, облейте себя прохладной, а в последующие разы холодной водой. Если есть возможность, можно походить босиком по снегу или поваляться в нем. Отдохните, попейте чаю с травами. Заходить в баню нужно не больше, чем на 5–8 минут и работать на контрастах, горячо-холодно; лучше больше раз зайти в баню на короткое время и затем облиться холодной водой, чем сидеть там долго. Некоторые перед заходом в баню натирают тело солью или мажут медом, с проведением массажа. Попробуйте, вам понравится. При последнем заходе по вашему телу должен пройти веник.

Выбрав путь, который я вам предлагаю, вы забудете, что такое лекарства, которые в 90 % принимаются без надобности.

- Помните, особенно в наше сложное время: рассчитывать нужно только на самих себя. Совершенствуйтесь, очищайтесь и вы сможете преодолевать любые трудности без напряжения.

- Прежде всего надо понять, что заниматься своим здоровьем — это необходимость, и очень скоро она превратится в потребность и тогда обратного пути не будет. Осознав преимущество здоровья перед болезнями, вы получите дополнительно около двух часов чистого времени.

- ***Делитесь своим опытом с другими, должна работать ценная реакция, где положительная биоэнергетика будет объединять***

людей, делать их более терпимыми друг к другу. Наводить порядок надо не только в организме, от окружающей среды зависит очень многое. Человек является только частью природы, где все должно быть гармонично связано и дополнять друг друга.

- Как правило, о здоровье мы вспоминаем тогда, когда заболеваем или когда приходит старость, тратя невероятные усилия на поиски лучших врачей и лекарств, что сейчас дорого стоит, да и в большинстве случаев безрезультатно.

- Если вы будете выполнять рекомендации, данные в книге, с молодых лет, то вы не только продлите молодость, но и предупредите возникновение любых заболеваний.

Поддерживая биоэнергетическую и иммунную системы, а следовательно, и резервные возможности в постоянной «боевой» готовности, на что потребуется ежедневно 30–45 минут, а при диабете не менее 1 часа, вы познаете истинное счастье быть здоровым независимо от возраста, и, прежде всего, надо проникнуться сознанием, что только от вас зависит как духовное, так и физическое здоровье.

Заключение

Что происходит с нами в жизни? Наблюдается парадокс — лекарств становится с каждым годом больше, а здоровья у людей все меньше, и лица, от которых зависит наше здоровье, к сожалению, даже не имеющие медицинского образования, стараются любыми силами использовать человека как «товар — деньги — товар», в результате чего вы исчезаете как личность. Выпадая в осадок из социальной, жизни, тащите непомерный груз болезней, превращая свою жизнь в пытку для себя, близких, отдавая за такое лечение все, что было накоплено в течение жизни. Но ведь для здоровья на самом деле много и не нужно. Скажу больше: вам просто нужно заменить одни совершаемые, вернее несовершенные, действия на другие, то есть просто захотеть быть здоровыми. Пример многих людей, которые прошли муки ада даже в самых современных клиниках, из которых они были выписаны умирать домой, чтобы не портить статистику, говорит о том, что независимо от стадии болезни, можно начать жизнь сначала. Здоровье и продолжительность жизни — это ваша забота и, главное, работа, причем не менее важная, чем та, которая обеспечивает существование, и в ней нельзя допускать брака, простое, прогулов. Прогулять жизнь недолго, а прожить ее — «не поле перейти», для этого необходимо усилие, совершаемое каждый день (максимум через день, ибо тренирующий эффект исчезает через 2 дня), что должно стать неотъемлемой частью вашей жизни.

Неужели нужно без конца повторять то, что уже давно, особенно для народных целителей, стало очевидным фактом: нет одной какой-то конкретной болезни в конкретном органе, на чем заиклилась официальная медицина, есть нездоровье всего организма, вызванное, прежде всего, нездоровым образом жизни. Бег времени неумолим и быстротечен. И вам постоянно не хватает 15–20 минут, чтобы потратить на себя, зато потом это оборачивается часами, днями, неделями страданий. А сколько времени мы тратим на всякого рода выяснения взаимоотношений, пересуды, отстаивание своего не всегда правильного мнения и т. д и т. п.? Но ведь жизнь каждого из нас — это собственный опыт, отличный от опыта других, заложенный

воспитанием, семейным укладом, особенно примером родителей, и многое другое, в основе чего прежде всего должны лежать нравственные и духовные начала, уважение к другому человеку и его мнению.

В своей книге «Пути избавления от болезней. Гипертония, диабет..» я рассказывал о людях, кардинально изменивших свою жизнь и состояние своего здоровья собственными усилиями, своей волей, верой в себя, а не с помощью заморского дядюшки с мешком непотребных лекарств, отравляющих не только тело, но и душу. Среди этих людей, например, выдающихся результатов достигла Ольга Федоровна Жерлыгина, которая начала заниматься физкультурой в 75 лет, имея за плечами: диабет, отягощенный гипертонией, давление бывало более 200 мм рт. ст., плохое зрение, язвы на ногах, проблемы с суставами. Передвигалась с трудом из-за болей в суставах, не говоря о том, что на фоне приема бесчисленных лекарств, выписываемых врачами, состояние ее здоровья с каждым днем становилось все хуже.



***О. Ф. Жерлыгина** выполняет одно из самых важных упражнений: приседание с отклонением назад (руки прямые), которое она выполняет 500 раз. В 75 лет начинала с 15 приседаний. Это упражнение — самый безопасный способ включения в работу крупнейших мышц, следовательно, обеспечения больших трат энергии*

Можно себе представить, какое ощущение испытывает человек, начав выполнять посильные упражнения, когда кажется, вообще уже нет никаких сил. Однако физические упражнения, лежа на полу и направленные на развитие капиллярной системы, привели к восстановлению работоспособности, исчезновению язв, полной нормализации уровня глюкозы в крови, кровяное давление стало в пределах нормы (130–140/80-90 мм рт. ст.), восстановилась работа суставов, исчез диабет. Зрение у Ольги Федоровны восстановилось полностью, стала читать, что раньше не могла делать, и вдевать нитку

в иголку. Начав с нескольких приседаний с отклонением назад, постепенно увеличивая их глубину и количество (а это самый безопасный способ включения в работу практически всех мышц тела, а следовательно, обеспечение больших трат энергии, после чего тот же сахар в крови просто «тает»), она сегодня выполняет 500 приседаний. Если раньше из-за своих хворей она практически не могла передвигаться, то сегодня, когда ей уже 87-й год, она участвует в соревнованиях, пробегая по несколько километров. Вы можете себе представить бегущего диабетика? А чем вы хуже, чего вам-то не хватает? Вы жалуетесь, что нет условий для занятий физкультурой, хитроумных тренажеров... Свои упражнения Ольга Федоровна делает, ухватившись за ствол самой обыкновенной березки. Точнее необыкновенной, ибо именно этот «тренажер» вернул ее к жизни.

Недавно прошла телепередача, где с экрана на вас смотрел удивительно моложавый, подвижный человек, имя которому Борис Ефимов, известный карикатурист. Этому человеку исполнилось 105 лет, и он делает такие же приседания как Ольга Федоровна, до 500 в день, считая, что их надо делать по утрам и вечерам столько раз, сколько вам лет. На вопрос: «А что еще вы делаете?» — ответил: «Ничего, только это упражнение, ем, что хочу, только понемногу, ни в чем себе не отказываю». Вам нужны еще доказательства, как из больных, немощных, влачащих жалкое существование и просиживающих днями перед телевизором или на скамейке возле дома либо подпирающих двери кабинетов врачей (которые, кстати, сами болеют чаще и больше, отчего живут на 15–20 лет меньше, чем обычные люди, о чем говорит в своей книге доктор А. Алексеев «Врачи заложники смерти»), можно стать здоровыми?

В настоящее время причины болезни детей связывают с родителями, причем не с физическим их состоянием, а с состоянием души. Но ведь здесь немалую роль должна сыграть социальная среда в обеспечении семьи всем необходимым для нормального существования: занятости детей в спорте, кружках по интересам, направлении их энергии на достижение успехов в спорте, учебе, организации рационального отдыха, нравственного климата в семье, как и в обществе в целом.

Сегодня уже доказано, что человек и Природа имеют единую электромагнитную основу, в которой все взаимосвязано, а сознание

человека является проявлением сознания Высшего Космического Разума. Человек еще не совсем понимает, что у него есть возможность не только перераспределения внутренней энергетики, но и передачи ее в пространство. Наша Вселенная представляет собой единую Душу, однородное Поле мыслечувств. Разрыв этого единства, что наблюдается в России, привел к деградации моральных, этических, нравственных качеств и ослаблению энергоинформационных связей. Ориентирование жизни людей не на духовную сущность, а на культ денежных единиц и накопления материальных благ — это дорога в никуда. Сегодня этому процессу подчинены все средства массовой информации, представляющие собой психологическое насилие, что особенно опасно для детей, у которых еще недостаточно оформлено сознание. В стране отсутствует духовная безопасность, когда нет гарантий защиты от разрушающего негативного влияния: алчность, насилие, жадность, страсть к личному обогащению любыми способами, разжигание войн и конфликтов. Это, своего рода, «школа для молодых преступников». У детей вначале появляются все признаки функциональных нарушений сердечно-сосудистой, нервной и других систем, а до деградации личности и появления органики остается уже один шаг. Выступая на Международном конгрессе народной медицины (Москва, август 2005 год) и анализируя состояние здравоохранения, я не оговорился, употребив слово «здоровозахоронение», имея в виду твердую направленность медицины на лечение болезней химическими лекарственными средствами, химио-, радиотерапией, снабжение лечебных учреждений различной аппаратурой, воздействующей на организм нефизиологическими волновыми характеристиками, обследование больных с выдачей им заключений, включающих всю медицинскую энциклопедию, без конкретных рекомендаций. А что же делать самому больному? Все сказанное было встречено бурей оваций, а ведь треть присутствовавших на съезде были врачи.

Одной из особенностей жизни нашего общества является ложь. И вот что интересно, такого слова, оказывается, в Большом энциклопедическом словаре (1987 год) нет, как нет и слова «правда». Они исчезли. Но ведь еще совсем недавно, каких-то 100 лет тому назад, в словарях Даля и Брокгауза можно было получить о них обширную информацию. Почему это произошло, если допустить, что

современный словарь составляли люди умные? Сегодня делается все, чтобы человек не задумывался о природе лжи и продолжал свое дремотное состояние, и совсем не случайно из словаря исчезли эти понятия. Высокая концентрация лжи в обществе указывает на то, что человек болен, страдают его морально-нравственные основы, исчезает уважение к тому, с кем и где он живет, и к понятию «Родина», у которой нет даже целевой установки, ради которой и живет человек.

Здесь опять мы возвращаемся к энергоинформационным процессам: как мы мыслим — так и живем, как поступаем — то и пожинаем. Работает Вселенский закон: положительная энергия — созидание, отрицательная — разрушение, добро и зло, ложь и правда. Конечно, отличить их иногда трудно, но вполне возможно, если все люди, стремящиеся к созиданию, будут услышаны и эти устремления найдут понимание в государственном обустройстве, закрепленные соответствующими законами, которые должны неукоснительно выполняться. Только тогда общество выживет. Как можно говорить о Конституции страны, соблюдении закрепленных ею прав, когда тот же создатель Конституции, Шахрай, говорит, что более 50 % законов, принимаемых Госдумой, не соответствует ее статьям. Нелишне напомнить, что в США за 200 лет конституция изменилась только по нескольким пунктам и то в позитивном плане, с учетом требований сегодняшнего дня и штатов.

А какая мораль пришла на смену нравственному православному закону, отмененному новой властью после революции? Общественные интересы выше личных. Что это было за общество и какие у него были интересы? Кто не с нами, тот против нас, а значит — уничтожить всех несогласных, лишить каждого конкретного человека голоса, отучить его думать о себе, кто по рождению своему обязан отвечать, прежде всего, за себя самого, свои поступки. Наступила эра утраты элементарных человеческих ценностей. По названию вроде люди были и не рабы, а по сути? Вместо любви к жизни, пришел всепоглощающий страх, резко возросла агрессия, болезнь. Как не вспомнить следующее стихотворение И. Бединского:

Страх — порожденье темных сил.
Его нам с детства прививают
И от рожденья до могил

Посредством страха управляют.
Страх в людях рабство породил,
Он их всю жизнь сопровождает.
Лишь тот, кто страх в себе убил,
Свободной жизни цену знает.
Страх разрушает нервов ткань,
Парализует нашу волю.
Ему всю жизнь мы платим дань
Страданием, бедами и болью.
Откуда ж взялся демон-страх?
От слепоты души, от непризнанья
Законов, что на небесах:
Мы не пускаем их в сознание.
И, отвергая Тонкий мир,
Вселенной связи разрываем,
Скликаем нечистей на пир,
Болезням двери отворяем.
Поймите, люди, что не Бог —
Творец несчастий и мучений.
Страдания наши есть итог
Духовных правонарушений.
И суть Законов Духа в том:
Будь честен в мыслях, деле, слове,
Что мы посеем — то пожнем:
Поступок следствие готовит.
За муки Бога не гневи,
Не от Него твои страдания:
Ты жнешь плоды свои, они
Даны тебе для осознания.
И будет так из века в век
Для всех родов и поколений:
Создание Бога — человек —
Творец грядущих поколений.
Перед творцом отступит страх.
Все, что назначено судьбою,
Во всех системах и мирах
Произойдет само собою.

С Вселенной связь восстанови!
Живи свободно и достойно.
Пред силой Света и Любви
Отступят бедствия и войны.
И благодатный ступит век
На нашу грешную планету,
Не знает Страх человек
В своем стремленье к Свету.

Но ведь повышение духовности — мощного фактора не только профилактики, но и лечения заболеваний — только позитивное мышление. Только осознание ответственности не за какое-то абстрактное общество, а конкретно за свою жизнь, свое здоровье, подкрепляемое социально-экономическими условиями, ставит надежный заслон самым разным недугам. Только зная цену собственной жизни (не как разменной монеты), можно понять ценность жизни вообще.

Наше тело — это не только просто физический объект, а носитель квантовой энергии, пронизывающей все, что создано Природой. Человеческому организму необходимы не просто питание, а питательные вещества в определенной комбинации со всей энергией, заложенной в них, что уничтожает варка, копчение, жарение. Главное, не топить целесообразность в излишествах — ведь известно, что «Бог дал человеку пищу, а черт кулинара».

Кроме того, нужно следить за тем, чтобы организм содержался в чистоте. Потому что даже при наличии необходимых элементов питания зашлакованный организм не может качественно перерабатывать пищу в полном объеме, извлекая из нее и усваивая полезные вещества. И хотя существует множество теорий возникновения болезней, как и старения организма, простым смертным до этих теорий дела нет, им хочется просто быть здоровыми. Многие об этом и не думают, в суете жизни они уже забыли ощущение этого желания — быть здоровыми. Но оно живет, подспудно, остро проявляясь в моменты, когда собственное тело человека начинает бунтовать и отказывается нормально работать. И оказывается, что уже только в этом желании и психическом настрое, которые как раз и

должны реализовываться, заложена громадная сила, без которой трудно бороться как с заболеванием, так и со старостью, и обрести физическое и психическое здоровье.

По-моему, сейчас нет ни одного медицинского учреждения, где бы ни проводили каких-либо манипуляций с позвоночником: будь-то различного рода массажи, иглоукалывание, рефлексотерапия и физиотерапевтические процедуры. Конечно, в ряде случаев они нужны, но безграмотность проводящих процедуры впечатляет. Спрашиваю у моих пациентов, что им советовали делать самим дома, ответ, как правило, однозначен — ничего. Спрашиваю у довольно известного мануального специалиста, что он советует делать больному дома, ответ: «Курс лечения составляет от 10 до 15 сеансов, от чего больному становится легче, и я затем советую приходить еще. Если я буду делать то, что делаете Вы, Иван Павлович, ограничиваетесь одним-двумя сеансами, а потом даете пациентам советы, что делать самим, то мы останемся без работы». Да, понятно, что вся машина, которая называется медициной, должна постоянно работать: и чем больше больных, тем она «эффективнее».

Я же от вас секретов не имею, потому и пишу книги, максимально откровенно раскрывая свои методики. Но очень часто, принимая своих пациентов, вежливо, благожелательно, с шутками, в душе просто возмущенно закипаю от безразличия, с которым относятся люди к своему здоровью. Нельзя, дорогие мои, так себя вести, не раз я уже говорил: нет болезней, есть состояние, в которое вы себя загнали. К примеру, все с детства знают, что физические нагрузки необходимы, но необязательно заниматься большим спортом, надо просто выполнять посильные физические упражнения. Вы этого не можете, потому что у вас болят суставы, спина, кружится голова? А тогда на что вы надеетесь? На Господа Бога? Так Он дал вам разум и совершенное тело, а ваша обязанность содержать его в целости и сохранности.

Напомню вам один физиологический принцип работы мышц, знакомый всем: тренирующий эффект мышц держится не больше 2 дней, после чего надо начинать как бы сначала, вот почему вы должны заниматься физической зарядкой по утрам не меньше 20–30 минут, добавляя к этому времени еще занятия спортом вечером. То, что делает человек в течение дня, это не физкультура, а физическая, монотонная, однообразная нагрузка, связанная с профессиональной деятельностью.

Физические упражнения, ходьба, плавание — это синхронная работа всех мышц правой и левой половины тела, спереди и сзади, это правильная осанка, когда тело отцентрировано так, что человек не чувствует его веса, а идет легко, свободно. А незнание невропатологами и теми, кто занимается позвоночником, всех процессов, происходящих в нем, вообще граничит с преступлением против тех, кого они «лечат». Я имею в виду незнание того, что от положения, особенно 1-го шейного позвонка, на который вообще никто не обращает внимания, 1-го и 12-го грудных позвонков, 5-го поясничного и 1-го крестцового позвонков зависит практически все, что включает в себя понятие «здоровье человека», в комплексе всего того, о чем вы прочитали в книге: о пищеварении, дыхании, кровообращении, движении, водообеспечении. Мне представляется, что именно от этих основ и должна исходить официальная медицина будущего, если она действительно, а не декларативно, заинтересована в оздоровлении нации.

Вот вам пример. Вы теперь знаете о роли воды в организме. Сегодня уже доказано, но мало кому известно, даже врачам, следующее:

- если женщина будет выпивать в день не менее 5 стаканов воды, не говоря уже о 1,5–2 литрах, риск заболевания раком груди уменьшается в 5 раз;

- нарушение обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п. — это накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей) и недостаточной физической активности (утренняя зарядка, спорт), наступающее из-за недостатка воды в организме, с помощью которой удаляются токсические вещества;

- катаракта, глаукома — это зашлакованность соединительнотканых структур глаза (стекловидного тела), нарушение крово-, вено- и лимфотока (атеросклероз, остеохондроз), возникающая от недостаточного употребления воды;

- недостаток воды в организме приводит к сгущению в нем крови, что на 40 % увеличивает риск возникновения инфаркта и инсульта;

- рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает значительно реже (в 3–5 раз), если прием воды в сутки составляет не менее 1 литра (не считая первых блюд, овощей, соков);

- дискомфорт, наблюдаемый в желудочно-кишечном тракте (урчание, запор, дисбактериоз, метеоризм и др.), — это обезвоживание организма. Вода, разжижая каловые массы, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образуемых в кишечнике в результате метаболических процессов;

- чем больше обезвожен организм, тем больше появляется желание есть жирную пищу, а это вместе с рафинированной пищей приводит к ожирению, камнеобразованию в различных органах, к атеросклерозу. Еще раз напомним: если появилось желание поесть, то всего-навсего надо выпить 1–2 стакана воды, и это желание исчезнет, а вместе с этим только за 1 месяц вы потеряете до 5 кг веса, что не дает ни один физиологический метод похудения. Кстати, этот способ помогает бросить курить и пить водку;

- головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, депрессия, ухудшение памяти, старческое слабоумие — это недостаток воды в головном мозге;

- хронические заболевания легких, бронхиальная астма и другие болезни легких и носоглотки — это, в первую очередь, обезвоживание организма;

ваш внешний вид: морщины, истончение кожи, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз — это не болезни и не процесс старения, а опять-таки недостаток воды, которой в кожных покровах должно быть не менее 50 %, а вы еще усугубляете этот процесс тем, что часто моетесь шампунями, заморскими мылами, в которых много консервантов и которые представляют собой щелочи, смывающие кислый кожный покров;

- обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических продуктов метаболизма, которые откладываются во всей дренажной системе, сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах, которые не могут нормально функционировать, испытывая постоянный недостаток в питательных веществах, кислороде, задыхаясь в накопленных токсических веществах, то есть в той среде,

в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, недостаток воды внутри клеток приводит к разрушению энзимов — ферментов, которые ответственны за выведение из нее токсинов.

И каков вывод из всего перечисленного? Получается, что рядом с нами дешевое, жизненно необходимое лекарство. А если в воду добавить немного соли (2–3 крупинки, или на кончике чайной ложки на стакан воды), да еще 5-10 капель 3 %-ной перекиси водорода (после которой вода становится вообще стерильной), да выпить такой воды 1,5–2 литра (при активной мышечной нагрузке воды надо пить еще больше) в день, не считая первых блюд, свежих овощей и соков, — то это вам поможет избавиться не только от указанных, но и других проблем, связанных со здоровьем. Вот вам пример, связанный только с одной составляющей биологического процесса в нашем организме — водообеспечением. О других также подробно описано в книге.

Сегодня уже стало ясно, что все реформы, проводимые в здравоохранении, будут не эффективны. Конечно, врачам надо, так же как и учителям, людям бюджетной сферы, платить больше. Но скажите мне на милость, как можно оценить работу врача и платить ему за качество работы, вернее, излечение больного, если все методы и средства врачевания остаются неизменными: использовать только химические лекарственные средства. Ко мне приходят уже уставшие от хождения по кабинетам, измученные болезнями люди, которым не находят времени объяснить, что с человеком происходит, ограничиваясь только выписыванием лекарства. Врача обвинять в этом нельзя, он достаточно много времени проводит над оформлением да еще заполнением бланков на получение бесплатных лекарств, куда уж ему до вникания в суть заболевания и выяснения причин болезни, если является он узким специалистом. А организм-то болен весь. Вот почему получается, что вам не на кого надеяться, кроме как на самих себя.

Я постарался по мере своего опыта рассказать, что вам надо делать с учетом рекомендаций тех книг, которые должны быть у вас на столе. Это «Эндозкология здоровья», «Пути избавления от болезней. Гипертония, диабет...», «Вода — это жизнь», «Перекись водорода», «Диабет. Мифы и реальность», «Баня» и еще около 20 книг,

посвященных растениям, которые вы хорошо знаете и которые растут у вас на подоконнике, в саду, в лесу: календула, одуванчик, ромашка, подорожник, зверобой, золотой ус, чистотел и др. Читайте их, учитесь применять на практике то, что дает нам Природа, и вы справитесь со своими болячками без химических лекарств. Главное, надо не дожидаться кризиса и мучиться вопросом, почему это случилось именно со мной (да потому и случилось, что не думали), а загодя, по утрам, найдите 20–30 минут, чтобы выполнять все то, что я предлагаю. Ведь вы — умные люди — и должны понять, что за вас никто ничего делать не будет, особенно в нашей стране. Все зависит от вас самих.

Многие, находясь уже у последней черты, умоляют их спасти. Правда, они не знали (да их никто и не учил), что же надо было делать, чтобы быть здоровыми. Но вы-то теперь знаете и владеете такой информацией. Смотрите — не опоздайте! Начните выполнять предложенные рекомендации, и тогда жизнь, которая сама является работой потруднее той, которой вы занимаетесь ежедневно ради заработка, станет не такой плохой. А как же иначе, если появится здоровье? Да еще если прибавить оптимизм и веру в лучшее будущее, свойственные русскому народу.

Опять возвращаюсь к моему соратнику по духу Ивану Савельевичу Бединскому. Заканчивая книгу, звоню ему в Донецк и прошу: «Иван Савельевич, что-то не могу поставить последнюю точку в книге, получается, что со спиной у россиян что-то не ладно. Может, ты, как прежде, через своих друзей из Космического Разума скажешь свое мнение на этот счет». Понимаю, что задачу я ему поставил глобальную и требующую времени, но уже на следующий день получил вот такую депешу по телефону, добавить к которой я больше ничего не могу.

Спинотерапия

Чтоб Россиянину вернуть и выправку, и стать,
Чтоб вырастить здоровьем пышущее поколение,
Сначала надлежало бы с колен России встать —
Что есть синдром сутулости от баксов поклоненья.
Болезнь спины — в хроническом затменье головы
И лечится духовным возрождением народа.
Рецепт один для всех — от Сахалина до Москвы —

Здоровый образ жизни, Вера, Совесть и Свобода.
Здоровый Дух для Россиян — основа всех основ,
И только он рождает национальную идею.

Смысл спинотерапии в просветлении умов:
«Россия встрянет ото сна», и будет свет над нею.

И. Бединский

Литература

Брэгг Поль. Программа по оздоровлению позвоночника. — М., 1992.

Брэгг Поль. Позвоночник — ключ к здоровью. — М.-СПб., 2003.

Бубновский С. М. Поясничные боли. Диагностика, причины, лечение. — М., 2001.

Бубновский С. М. Руководство по кинезитерапии, дорсопатий и грыж позвоночника. — М., 2002.

Жарков П. Л. Остеохондроз и другие дистрофические изменения позвоночника у взрослых и детей. — М., 1994.

Жарков П. Л., Мартиросян Э. Г., Жарков А. П. Лечение движением (кинезитерапия) в домашних условиях и в лечебных учреждениях. — М., 2002.

Захарчук А. Г. Артриты, остеохондроз, остеопороз и другие болезни скелета. — М.-СПб., 2004.

Коан Чарли. Победить боль в спине. — М., 2001.

Марков П. Л. Остеохондроз и другие дистрофические изменения позвоночника у взрослых и детей. — М., 1994.

Огулов А. Висцеральная хиропрактика в старорусской медицине. — М., 1994.

Очерет Александр и Людмила. Почему болит спина? Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. — М.-СПб., 2004.

Риггз Б. Лоренс, Мелтон Л. Джозеф. Остеопороз: этиология, диагностика, лечение. — СПб., 2000.

Селезнева Л. М. Остеохондроз. — М.-СПб., 2002.

Филиппова И. Кальций — жемчужина здоровья. — СПб., 2004.

* * *

Иван Павлович Неумывакин

ПОЗВОНОЧНИК
Мифы и реальность

Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*
Художественный редактор *И. Н. Фаткуллаев*
Редактор *А. Г. Кудряшова*
Корректор *Л. Г. Алёшичева*
Оформление *К. Б. Муганлинский*

Подписано в печать 21.02.12. Гарнитура «Times».
Формат 70×100 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 24,70. Печать офсетная.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 27330.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»
198095, Россия, СПб., Митрофаньевское ш., д. 18 лит. «Ж»

Отпечатано по технологии СtР
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
обособленное подразделение «Печатный двор».
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.